



sges-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

# L'acido pantotenico



# L'acido pantotenico

## Proprietà

- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- È sensibile al calore.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 30%.
- Si trova in quasi tutti gli alimenti.

# L'acido pantotenico

## Funzioni

- Partecipa al metabolismo energetico delle cellule.
- Partecipa alla sintesi e la degradazione dei carboidrati, le proteine e i lipidi.
- Importante per la sintesi degli steroidi (colesterolo, acidi biliari).

## L'acido pantotenico

### **Sintomi di carenza**

- Siccome l'acido pantotenico è presente in tantissimi alimenti i sintomi d'una carenza come la stanchezza, bruciore nei piedi e debolezza muscolare accadano raramente.

### **Sovradosaggio**

- Non sono noti rischi dovuti ad un sovradosaggio.

## L'acido pantotenico

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno
<b>Bambini e adolescenti</b>	
7 a meno di 10 anni	4
11 a meno di 14 anni	5
15 a meno di 17 anni	5
<b>Adulti</b>	
18 a meno di 65 anni	5
66 anni in su	5
<b>Donne incinte</b>	5
<b>Donne che allattano</b>	7

## Contenuto di acido pantotenico negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Fungo porcino, stufato	2.7 mg	3.2 mg per porzione (120 g)
Arachidi	2.5 mg	0.6 mg per porzione (25 g)
Uovo, crudo	2.4 mg	1.3 mg per uovo (55 g)
Trota affumicata	2.1 mg	2.3 mg per porzione (110 g)
Champignon (in conserva)	2.0 mg	2.4 mg per porzione (120 g)
Edamame (sgusciati, surgelati)	1.7 mg	2.0 mg per porzione (120 g)
Nocciole	1.6 mg	0.4 mg per porzione (25 g)
Prosciutto crudo	1.5 mg	0.5 mg per porzione (30 g)
Salsiccia di fegato	1.2 mg	0.4 mg per porzione (30 g)
Farina integrale	1.2 mg	0.7 mg per porzione (60 g)
Ceci secchi	1.1 mg	0.7 mg per porzione (60 g)

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V7.0



**sgе-ssn.ch**

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | [info@sgе-ssn.ch](mailto:info@sgе-ssn.ch)



**Materiale informativo**

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



**Shop online**

+41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)



**tabula | Rivista sull'alimentazione**

+41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**sgе-ssn.ch**

**Ben informati, ben nutriti.**