



sgе-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

La vitamina B6



La vitamina B6

Proprietà

- La vitamina B6 comprende la piridossina, la piridossamina, il piridossale e i loro derivati fosforilati.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- È sensibile al calore e alla luce.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 20%.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale.
- Il bisogno della vitamina B6 dipende dall'apporto di proteine.

La vitamina B6

Funzione

- Svolge un ruolo centrale nel metabolismo degli amminoacidi.
- È essenziale nella formazione di precursori dei globuli rossi (emoglobina).
- Influenza la funzione del sistema nervoso e immunitario.

La vitamina B6

Sintomi di carenza

- Infiammazione o screpolature della pelle, la mucosa della bocca e gli occhi.
- Certe forme d'anemia.
- Disturbi neurologici.

La vitamina B6

Rischi in caso di sovradosaggio

- La consumazione quotidiana massima considerata senza rischio per un adulto è di 25 mg.
- Un sovradosaggio per un lungo periodo può causare disturbi neurologici periferici.

La vitamina B6

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
7 a meno di 10 anni	1.0	1.0
11 a meno di 14 anni	1.4	1.4
15 a meno di 17 anni	1.7	1.6
Adulti		
18 a meno di 65 anni	1.7	1.6
66 anni in su	1.4-1.7	1.2-1.5
Donne incinte		1.8
Donne che allattano		1.7

Contenuto di vitamina B6 negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Pistacchio	0.9 mg	0.23 mg per CT (25 g)
Tonno	0.84 mg	0.92 mg per porzione (110 g)
Pollo, crudo	0.77 mg	0.85 mg per porzione (110 g)
Semi di girasole	0.57 mg	0.06 mg per CT (10 g)
Pane croccante, integrale	0.36 mg	0.18 mg per 5 pezzi (50 g)
Tête de Moine	0.27 mg	0.08 mg per porzione (30 g)
Grano saraceno, secco	0.26 mg	0.16 mg per porzione (60 g)
Banana, cruda	0.25 mg	0.30 mg per porzione (120 g)
Peperone, verde, crudo	0.25 mg	0.30 mg per porzione (120 g)
Porro, crudo	0.22 mg	0.26 mg per porzione (120 g)

CT = Cucchiaino da tavola

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



Materiale informativo

www.sge-ssn.ch



Shop online

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Rivista sull'alimentazione

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.