



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

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

# La vitamina B12



# La vitamina B12

## Proprietà

- Anche chiamata cobalamina.
- Fa parte delle vitamine idrosolubili del gruppo B.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è circa il 12%.
- Si trova praticamente solo negli alimenti di origine animale.
- Per l'assorbimento intestinale della vitamina B12 è necessario il «fattore intrinseco», che è una glicoproteina prodotta nello stomaco.

# La vitamina B12

## Funzioni

- Importante per la formazione dei globuli sanguigni, la divisione cellulare e la rigenerazione delle mucose.
- Necessaria per la salute delle cellule nervose.
- Necessaria per la trasformazione dell'acido folico nella sua forma attiva.
- Svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo della omocisteina, la quale rappresenta un fattore di rischio della arteriosclerosi e di malattie cardiovascolari.

# La vitamina B12

## **Sintomi di carenza**

- Anemia perniziosa
- Disturbi del sistema nervoso (mielosi funicolare)

## **Sovradosaggio**

- Nessun rischio di sovradosaggio è noto.

## La vitamina B12

### Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	$\mu\text{g}$ per giorno
<b>Bambini e adolescenti</b>	
7 a meno di 10 anni	2.5
11 a meno di 14 anni	3.5
15 a meno di 17 anni	4.0
<b>Adulti</b>	
18 a meno di 65 anni	4.0
66 anni in su	2.4-3.0
<b>Donne incinte</b>	4.5
<b>Donne che allattano</b>	5.0

## Contenuto di vitamina B12 negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Vitello, fegato, crudo	60 µg	66 µg per porzione (110 g)
Coniglio, crudo	10 µg	11 µg per porzione (110 g)
Cozze, crude	8.0 µg	8.8 µg per porzione (110 g)
Salmone selvatico, crudo	6.9 µg	7.6 µg per porzione (110 g)
Trota, cruda	5.0 µg	5.5 µg per porzione (110 g)
Emmentaler	1.67 µg	0.5 µg per porzione (30 g)
Mozzarella	1.4 µg	0.8 µg per porzione (60 g)
Manzo, spezzatino, crudo	1.4 µg	1.5 µg per porzione (110 g)
Uovo di gallina, crudo	1.3 µg	0.7 µg per uovo (55 g)
Yogurt, naturale	0.3 µg	0.5 µg per porzione (180 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.sgе-ssn.ch](http://www.sgе-ssn.ch)



**Shop online**

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