



sges-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

La niacina



La niacina

Proprietà

- Il termine niacina comprende l'acido nicotinico e nicotinammide. Questi possono essere convertiti uno nell'altro dall'organismo.
- È una vitamina idrosolubile del gruppo B.
- Negli alimenti è relativamente stabile al calore e alla conservazione lunga.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è meno del 10%.
- Si trova negli alimenti di origine sia vegetale che animale.

La niacina

Funzione

- È importante per una serie di enzimi responsabili per l'ossidazione e la riduzione nel metabolismo dei carboidrati, grassi e aminoacidi.
- È indispensabile per la produzione dell'energia.

La niacina

Sintomi di carenza

- In Europa, una carenza non appare tranne in situazioni alimentari estremamente diversi dalle abitudini alimentari comuni.
- Una carenza grave può provocare la pellagra caratterizzata da:
 - Reazioni cutanee patologici
 - Diarrea
 - Psicosi depressive, stato confusionale

Rischi in caso di sovradosaggio

- Sintomi di sovradosaggio possono essere provocati solo tramite l'acido nicotinico.
- I sintomi sono: vasodilatazione, sensazione di calore, infiammazione della mucosa gastrica, danni al fegato.
- Le quantità consumate tramite l'alimentazione non bastano per provocare tali sintomi.
- Un apporto di 10 mg d'acido nicotinico e di 900 mg d'acido nicotinammide non dovrebbero essere superati. A scopo terapeutico possono essere utilizzate dosi più elevate.

La niacina

Valori nutritivi di riferimento (USAV 2022)

	♂	♀
Bambini e adolescenti 7 a meno di 17 anni	1.6 NE/MJ/giorno	1.6 NE/MJ/giorno
Adulti 18 a meno di 65 anni 66 anni in su	1.6 NE/MJ/giorno 14-16 NE/giorno	1.6 NE/MJ/giorno 11-14 NE/giorno
Donne incinte		1.6 NE/MJ/giorno
Donne che allattano		1.6 NE/MJ/giorno

La niacina può essere sintetizzata dall'organismo anche a partire dal triptofano. Il valore di riferimento tiene conto di questa sintesi ed è quindi espresso in mg di niacina equivalente (NE). Niacina equivalente (NE in mg) = niacina (in mg) + 1/60 x triptofano (in mg).

Nota: Per la fascia d'età «66 anni in su», il valore di riferimento è espresso in NE/giorno (mg di equivalente niacina al giorno). Per tutte le altre fasce d'età si utilizza l'unità NE/MJ/giorno (mg di equivalente niacina per megajoule al giorno), in base alle diverse fonti bibliografiche.

1 MJ (Megajoule) = 1000 Kilojoule = 238 Kilocalorie kcal

Esempio di calcolo del fabbisogno giornaliero: per una persona adulta di età compresa tra 18 e 65 anni, il valore di riferimento è di 1.6 NE per megajoule al giorno. Supponendo che questa persona abbia un fabbisogno energetico di 8,4 MJ ($\approx$ 2000 kcal) al giorno, si ottiene un fabbisogno giornaliero di $8,4 \times 1,6 \approx 13$ mg NE.

Contenuto di niacina equivalente negli alimenti (esempi)

Alimenti	niacina equivalente per 100 g	niacina equivalente per porzione
Crusca di frumento	21.3 mg	1.1 mg per CT (5 g)
Burro di arachidi	19.2 mg	1.9 mg per CT (10 g)
Pollo, crudo	15.6 mg	17 mg per porzione (110 g)
Semi di girasole	14.3 mg	1.4 mg per CT (10 g)
Salmone selvatico, crudo	10.5 mg	11 mg per porzione (110 g)
Gallinaccio, crudo	6 mg	7 mg per porzione (120 g)
Riso tipo parboiled, secco	6.7 mg	4 mg per porzione (60 g)
Cavolo piuma, crudo	3.3 mg	4 mg per porzione (120 g)
Miglio, grano decorticato	4.8 mg	2.9 mg per porzione (60 g)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V7.1



sge-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sge-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



sge-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.