



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

La vitamina B12



2019

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

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

Apporto quotidiano stimato adeguato (DACH 2018)

	μg per giorno
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 10 anni	2.5
10 a meno di 13 anni	3.5
13 a meno di 15 anni	4.0
15 a meno di 19 anni	4.0
Adulti	
19 anni in su	4.0
Donne incinte	4.5
Donne che allattano	5.5

La vitamina B12

La dose quotidiana per una persona adulta (4 µg) è contenuta in:

- 80 g di trota, cruda
- 140 g Carne di manzo (in media)
- 240 g d'Emmental, grasso
- 290 g Uovo di gallina (crudo)
- 900 g Quark naturale, semigrasso

Fonte: La banca dati svizzera dei valori nutritivi V6.1, 2019, www.valorinutritivi.ch

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

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



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch