



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

La biotina



2022

Ben informati, ben nutriti.

sge-ssn.ch

La biotina

Proprietà

- È una vitamina idrosolubile del gruppo B.
- È presente negli alimenti di origine sia animale che vegetale (soprattutto legata alle proteine).

Funzione

- Gli enzimi biotina-dipendenti adempiono delle funzioni chiave nel metabolismo dei nutrienti.

La biotina

Sintomi di carenza

- Una carenza è rara seguendo degli abitudini alimentari comuni.
- I sintomi di una carenza sono: cambiamenti di pelle, depressione, debolezza, congiuntivite.

Sovradosaggio

- Nessun rischio di sovradosaggio è noto.

La biotina

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	µg per giorno
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 10 anni	25
11 a meno di 14 anni	35
15 a meno di 17 anni	35
Adulti	
18 a meno di 65 anni	40
66 anni in su	40
Donne incinte	40
Donne che allattano	45

Contenuto di biotina negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Arachidi	35 µg	9 µg per porzione (25 g)
Uovo di gallina, crudo	25 µg	14 µg per uovo (55 g)
Fiocchi di avena	20 µg	12 µg per porzione (60 g)
Semi di girasole	10 µg	1 µg per CT (10 g)
Spinaci, crudi	7 µg	8 µg per porzione (120 g)
Manzo, filetto, crudo	5 µg	6 µg per porzione (110 g)
Carota, cruda	5 µg	6 µg per porzione (120 g)
Banana	5 µg	6 µg per porzione (120 g)
Latte intero	4 µg	8 µg per bicchiere (2 dl)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: BLS 3.02

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