

VITAMINA B6 | FUNZIONI | ALIMENTI, DOSI, BENEFICI



Category: [X115](#)

Tag: [Vitamine](#)

Che Cos'è

La **vitamina B6** è una vitamina idrosolubile, **essenziale per l'organismo** e piuttosto versatile.

Possiede infatti una moltitudine di funzioni biologiche, essendo **coinvolta in numerose reazioni enzimatiche** che catalizzano **reazioni chimiche essenziali**.

Il termine "vitamina B6" **comprende un insieme di 6 diverse molecole** (dette vitameri) che condividono una struttura simile alla molecola di piridossina.

Nello specifico, queste molecole comprendono: **piridossina, piridossale, piridossamina e rispettivi esteri 5'-fosfato** (Piridossina-5'-fosfato, Piridossal-5'-fosfato e Piridossamina-5'-fosfato).

Il **piridossale 5-fosfato** (detto anche PLP o P-5P) **rappresenta la principale forma attiva della vitamina B6**. Nell'organismo, il PLP funziona come un coenzima attivo che guida oltre 140 reazioni enzimatiche ^{1,2}.

A livello epatico (nel fegato), l'organismo converte senza troppi problemi i vari vitameri piridossinici in piridossal fosfato attivo. Alcuni rari difetti genetici possono tuttavia interferire con questa funzione.

Numerosi alimenti, come **carne, pesce, noci, cereali e verdure**, contengono buone quantità di vitamina B6, la cui carenza è abbastanza rara nella popolazione ³.

A Cosa Serve

La vitamina B6 è coinvolta nel **metabolismo di aminoacidi, carboidrati e grassi**.

Contribuisce anche a ^{4,5}:

- sostenere il sistema immunitario;
- controllare la glicemia;

- migliorare la difesa antiossidante;
- sintetizzare gli acidi nucleici.

Insieme alla vitamina B12 e all'acido folico, la vitamina B6 **aiuta a metabolizzare l'omocisteina**, quindi protegge il cuore, il cervello e la salute riproduttiva ^{6,7,8}.

Gran parte della vitamina B6 attiva (PLP) si trova nei muscoli legata all'enzima glicogeno fosforilasi, di cui rappresenta un coenzima. In questo modo, la vitamina B6 **consente il rilascio di glucosio dai depositi di glicogeno**.

Il PLP è anche un coenzima per le reazioni che generano glucosio dagli amminoacidi, un processo noto come **gluconeogenesi**. La vitamina B6 rappresenta pertanto un coenzima fondamentale nel controllo della glicemia.

La vitamina B6 è **importante anche per la cognizione e la salute mentale**. Partecipa infatti come coenzima alla **sintesi di numerosi neurotrasmettitori**: in primis serotonina e dopamina, ma anche glicina, glutammato, istamina e GABA ^{9,10}.

Più recentemente, è stato scoperto che la vitamina B6 esibisce **proprietà antiossidanti e antinfiammatorie**. Ciò significa che può contribuire a prevenire condizioni croniche come malattie cardiache e cancro ^{11,12,13}.

Per il tuo benessere, ti consigliamo il nostro miglior integratore multivitaminico: Vitamina C Suprema[®]. Con sambuco, zenzero, echinacea e una **formula multivitaminica-multiminerale a elevata disponibilità**, con potassio, magnesio, zinco, selenio, vitamina D e tutte le vitamine del gruppo B.



Vitamina C Suprema® | Multivitaminico - Energia e Difese Immunitarie | Con 500 mg di Vitamina C

naturale da Rosa canina e Vitamina C 100% europea

Sostiene le difese immunitarie | Con **Vitamina D**, Echinacea, Sambuco, Zinco, Selenio

Contro stanchezza e affaticamento | Con Vitamine del gruppo B, Magnesio, Potassio, Zenzero, Bioflavonoidi

Vitamina B6 negli Alimenti

Il corpo umano non può produrre vitamina B6 in nessuna delle sue forme.

Pertanto, **la vitamina B6 dev'essere ottenuta dalla dieta.**

L'assunzione di quantità adeguate di vitamina B6 è importante per una salute ottimale e può anche

prevenire e curare malattie croniche ¹³.

Fortunatamente, la vitamina B6 si trova in un'ampia varietà di alimenti. Le fonti più ricche di vitamina B6 includono **pesce, fegato di manzo** e altre **frattaglie, frutta, patate e altre verdure ricche di amido**.

Occorre tuttavia notare che **la vitamina B6 di origine vegetale è meno biodisponibile** rispetto a quella contenuta nella carne.

Molti alimenti vegetali contengono infatti una forma unica di vitamina B6 chiamata **piridossina glucoside**; questa forma di vitamina B6 sembra essere il 50% meno biodisponibile rispetto alla vitamina B6 proveniente da altri cibi o integratori alimentari ⁹.

In media, circa il 75% della vitamina B6 assunta tramite una dieta mista è biodisponibile.

Fabbisogno

Secondo i dati diffusi dal Food and Nutrition Board (FNB) dell'Istituto statunitense di medicina, le **assunzioni dietetiche raccomandate di Vitamina B6** sono riportate nella seguente tabella.

Fase di vita	Età	Maschi (mg/giorno)	Femmine (mg/giorno)
Neonati	0-6 mesi	0,1 (AI)	0,1 (AI)
Neonati	7-12 mesi	0,3 (AI)	0,3 (AI)
Bambini	1-3 anni	0,5	0,5
Bambini	4-8 anni	0,6	0,6
Bambini	9-13 anni	1,0	1,0
Adolescenti	14-18 anni	1,3	1,2
Adulti	19-50 anni	1,3	1,3

Adulti	51 anni e più	1,7	1,5
Gravidanza	tutte le età	-	1,9
Allattamento	tutte le età	-	2,0

Negli Stati Uniti, l'assunzione media di vitamina B6 è di circa 1,5 mg al giorno nelle donne e 2 mg al giorno negli uomini ¹⁴.

Cibi Ricchi di Vitamina B6

La seguente tabella riporta l'elenco di alcune fonti selezionate di vitamina B6, secondo i dati diffusi dall'USDA (il dipartimento per l'agricoltura statunitense) ¹⁵.

Cibo	Milligrammi (mg) per porzione
Ceci, in scatola, 1 tazza	1,1
Fegato di manzo, fritto in padella, 85 grammi	0,9
Tonno, pinna gialla, fresco, cotto, 85 grammi	0,9
Salmone, sockeye, cotto, 85 grammi	0,6
Petto di pollo, arrosto, 85 grammi	0,5
Patate bollite, 1 tazza	0,4
Tacchino, solo carne, arrosto, 85 grammi	0,4
Banana, 1 media	0,4
Salsa Marinara (spaghetti), pronta da servire, 1 tazza	0,4
Carne macinata, 85% magra, grigliata, 85 grammi	0,3
Waffle, semplici, pronti da riscaldare, tostati, 1 waffle	0,3
Bulgur, cotto, 1 tazza	0,2
Ricotta, 1% a basso contenuto di grassi, 1 tazza	0,2
Zucca, cotta, ½ tazza	0,2
Riso, bianco, a grana lunga, arricchito, cotto, 1 tazza	0,1
Noci miste, tostate a secco, 28 grammi	0,1
Uvetta, senza semi, ½ tazza	0,1

Cipolle, tritate, ½ tazza	0,1
Spinaci, congelati, tritati, bolliti, ½ tazza	0,1
Tofu, crudo, sodo, preparato con solfato di calcio, ½ tazza	0,1
Anguria, cruda, 1 tazza	0,1

La seguente tabella riporta invece alcuni **alimenti ricchi di Vitamina B6** secondo i dati diffusi dal Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione CRA-NUT (ex INRAN).

Alimento	Vitamina B6 (mg/100g)
Pistacchio di Bronte DOP	1,89
Aglione Rosso di Castelliri	1,52
Aglione Rosso di Sulmona	1,37
Prosciutto crudo, di Parma DOP, sgrassato	1,3
Aglione	1,29
Aglione Bianco Piacentino	1,29
Prosciutto crudo, di San Daniele DOP, sgrassato	1,19
Prosciutto crudo, di Modena DOP, sgrassato	1,18
Prosciutto crudo DOP, di Parma	1,13
Prosciutto crudo, Nazionale, sgrassato	1,1
Prosciutto crudo, di San Daniele DOP	1,04
Prosciutto crudo, Nazionale	1
Prosciutto crudo, di Modena DOP	1
Aglione Rosso di Procerno	0,96
Salami italiani alla cacciatora DOP	0,87
Cavallo, tessuto muscolare e grasso, crudo	0,64
Burro d'arachidi	0,63
Bresaola della Valtellina IGP	0,52
Speck dell'Alto Adige IGP	0,47
Prosciutto cotto, alta qualità, sgrassato	0,47

Prosciutto cotto, scelto, sgrassato	0,45
Prosciutto cotto, alta qualità	0,44
Prosciutto cotto, scelto	0,43
Prosciutto cotto, sgrassato	0,39
Prosciutto cotto	0,37
Agnello, costoletta, crudo	0,34
Radicchio rosso di Treviso IGP, tardivo	0,31
Pasta alla carbonara	0,3
Agnello, coscio, crudo	0,29
Mortadella Bologna IGP	0,27
Agnello, costoletta, cotto, al forno	0,26
Radicchio variegato di Castelfranco IGP	0,22
Pomodori, Nerina, rossi, freschi	0,21
Pasta alla amatriciana	0,2
Besciamella	0,2
Carciofi alla romana	0,2
Pizza Napoletana Margherita STG	0,19
Agnello, coscio, cotto, al forno	0,18
Salame Milano	0,16
Kebab solo carne	0,14
Salame Napoli	0,14
Coppa	0,14
Pomodori, Nerina, verdi, freschi	0,13
Salame ungherese	0,13
Nachos	0,13
Grana Padano, DOP	0,12
Radicchio rosso di Treviso IGP, precoce	0,12

Pasta alle vongole	0,1
Pomodori al riso	0,1
Cotechino Modena IGP, cotto	0,06
Oliva Nocellara del Belice	0,06
Parmigiano Reggiano DOP	0,06
Wurstel di puro suino, cotto	0,06
Pancetta arrotolata	0,06
Falafel	0,06
Wurstel di puro suino, crudo	0,05
Riso Cantonese	0,05
Sarmale	0,05
Oliva Giarraffa	0,05
Pasta all'uovo, secca, cotta, bollita	0,04
Zampone Modena IGP, cotto	0,03

Carenza di Vitamina B6

La maggior parte delle persone assume abbastanza vitamina B6 attraverso la dieta.

La carenza isolata di vitamina B6 è rara. In generale, quando si osservano bassi livelli di questa vitamina nel sangue, si registrano anche carenze di altre vitamine del gruppo B, come la vitamina B12 e l'acido folico ¹⁶.

I fattori di rischio che predispongono alla carenza di vitamina B6 includono ^{4, 17}:

- malattie del fegato;
- malattie dei reni;
- malattie dell'apparato digerente (es. celiachia, morbo di Crohn e colite ulcerosa);
- malattie autoimmuni;

- alcune malattie genetiche, come l'omocistinuria;
- uso di certi farmaci, come gli antiepilettici (vedi oltre);
- fumatori;
- persone obese;
- alcolisti;
- donne in gravidanza, specialmente quelle con preeclampsia o eclampsia.

Anche le **persone che seguono una [dieta vegetariana molto ristretta](#)** potrebbero aver bisogno di aumentare l'assunzione di vitamina B6 mangiando cibi fortificati o assumendo un integratore.

Si ritiene che gli alcolisti siano maggiormente a rischio di carenza di vitamina B6 a causa del basso apporto alimentare e del metabolismo alterato della vitamina.

Negli studi NHANES 2003-2004, una "carenza" di vitamina B6 (livello di PLP plasmatico inferiore a 20 nanomoli/litro) **è stata segnalata nel 24% delle persone** che non usavano integratori e nell'11% di coloro che ne facevano uso ¹⁸.

In quest'analisi, le concentrazioni plasmatiche di PLP erano basse anche in alcuni gruppi che assumevano 2,0-2,9 mg/die di vitamina B6 (un quantitativo ben superiore all'attuale RDA).

Sintomi e Conseguenze

All'inizio degli anni '50 sono stati osservati **attacchi epilettici** nei neonati, a causa di una grave carenza di vitamina B6 indotta da un errore nella produzione di latte artificiale ⁹.

Sono stati riportati anche schemi anormali dell'elettroencefalogramma negli adulti carenti di vitamina B6.

Altri **sintomi neurologici** osservati nella grave carenza di vitamina B6 comprendono **irritabilità, depressione e confusione**.

Ulteriori segni includono **infiammazione della lingua** (glossite), **funzione immunitaria indebolita**, piaghe o ulcere della bocca e dermatite con **ulcere agli angoli della bocca (cheilosi)**.

La carenza di vitamina B6 può anche compromettere la sintesi dell'emoglobina e portare ad **anemia microcitica**.

Gli individui con concentrazioni borderline di vitamina B6 o lieve carenza potrebbero non avere segni o sintomi per mesi o addirittura anni.

Proprietà, Benefici, Integratori

Prevenzione della Carenza

L'integrazione con vitamina B6 potrebbe essere consigliata dal medico ai pazienti a maggiore rischio di carenza, come quelli con [19, 20, 21, 22, 23](#).

- disturbi digestivi (celiachia e malattie infiammatorie intestinali);
- malnutrizione;
- alcolismo;
- insufficienza renale.

Oltre alle suddette malattie, **diversi farmaci possono esaurire la vitamina B6**, provocando danni ai nervi e altri sintomi di carenza.

L'integrazione di vitamina B6 può quindi trattare o prevenire con successo le carenze indotte dai seguenti farmaci [24, 4, 25, 26, 9, 27](#).

- FANS (uso a lungo termine);
- Antiepilettici (farmaci per le crisi epilettiche);
- Antibiotici (penicillamina);
- Farmaci per la tubercolosi (isoniazide, cicloserina);
- Farmaci antiparkinsoninani come L-Dopa;
- Teofillina;
- Contraccettivi orali.

Nausea in gravidanza

La vitamina B6 è stata utilizzata dagli anni '40 per trattare la nausea e il vomito durante la gravidanza.

Una recente revisione sistematica di studi randomizzati ha rilevato che **gli integratori di vitamina B6 sono piuttosto efficaci nel controllare la nausea mattutina** [28](#).

Un ampio studio su 342 donne ha osservato che l'assunzione di 30 mg di vitamina B6 al giorno (10mg ogni 8 ore) ha ridotto significativamente la sensazione di nausea dopo 5 giorni di trattamento, rispetto a un placebo [29](#).

Un altro studio ha confrontato l'impatto dello zenzero e della vitamina B6 sulla riduzione degli

episodi di nausea e vomito in 126 donne in gravidanza.

I risultati hanno mostrato che l'assunzione di 25 mg di vitamina B6 3 volte al giorno **ha ridotto i sintomi di nausea e vomito del 31% dopo quattro giorni** ³⁰.

I benefici dello zenzero sono tuttavia risultati superiori, con un calo del 38% nei punteggi di nausea e vomito.

Umore e Depressione

Un basso livello di vitamina B6 **può ridurre la produzione cerebrale di serotonina e GABA**, che sono due neurotrasmettitori coinvolti nel controllo dell'umore e nella percezione del dolore e dell'ansia ^{31, 32}.

Molte persone depresse presentano bassi livelli di vitamina B6. Viceversa, assumere maggiori quantità di alimenti ricchi di vitamina B6 può proteggere dalla depressione ³³.

Diversi studi hanno dimostrato che i sintomi depressivi sono associati a bassi livelli di vitamina B6 (ematici e di assunzione alimentare), **specialmente negli anziani** ^{34, 35, 36}. Ad esempio, uno studio su 250 anziani ha rilevato che bassi livelli ematici di vitamina B6 hanno raddoppiato la probabilità di depressione ³⁵.

Tuttavia, l'uso della vitamina B6 per prevenire o curare la depressione **non sembra essere particolarmente efficace** ^{37, 38}.

Uno studio di 2 anni su circa 300 anziani che non soffrivano di depressione, ha rilevato che l'integrazione di vitamina B6, acido folico e vitamina B12 non ha prevenuto la depressione rispetto al placebo ³⁸.

In uno studio su 563 individui con ictus recente, l'integrazione giornaliera con 2 mg di acido folico, 0,5 mg di vitamina B12 e 25 mg di vitamina B6 ha dimezzato il rischio di sviluppare un episodio depressivo maggiore durante un periodo medio di follow-up di 7,1 anni ³⁹.

Questa riduzione del rischio è stata associata a un livello inferiore del 25% di omocisteina plasmatica nei pazienti integrati rispetto ai controlli.

In effetti, la vitamina B6 può svolgere un ruolo nel **ridurre alti livelli ematici di omocisteina**, che

sono stati collegati alla depressione e ad altri problemi psichiatrici ^{40, 41}.

In uno studio su 225 pazienti anziani ospedalizzati per malattia acuta, l'assunzione di integratori multivitaminici / minerali giornalieri per 6 mesi, **ha ridotto il numero e la gravità dei sintomi depressivi** rispetto al placebo ⁴².

Salute del Cervello

Alcuni studi osservazionali hanno collegato il declino cognitivo e la malattia di Alzheimer a bassi livelli di acido folico, vitamina B12 e vitamina B6 ⁴³.

Come abbiamo visto, queste vitamine possono ridurre i livelli ematici di omocisteina, che quando elevati aumentano il rischio di Alzheimer ^{44, 45, 46}.

Uno studio su 156 adulti con alti livelli di omocisteina e lieve deterioramento cognitivo ha rilevato che l'assunzione di alte dosi di vitamine B6, B12 e B9 (acido folico) **ha ridotto l'omocisteina e il deterioramento di alcune regioni del cervello** che sono vulnerabili all'Alzheimer ⁴⁷.

Uno studio controllato randomizzato su oltre 400 adulti con Alzheimer da lieve a moderato ha rilevato che alte dosi di vitamine B6, B12 e folato hanno ridotto i livelli di omocisteina ma **non hanno rallentato il declino della funzione cerebrale** rispetto a un placebo ⁴⁸.

In effetti, una revisione di 19 studi ha concluso che l'integrazione con vitamine B6, B12 e B9 da sole o in combinazione riduce i livelli di omocisteina ma **non migliora la funzione cerebrale né riduce il rischio di Alzheimer** ⁴⁹.

A causa di risultati contrastanti, al momento non è chiaro se l'integrazione con vitamine del gruppo B possa attenuare il declino cognitivo negli anziani.

Anemia

La vitamina B6 è usata come parte del trattamento di una forma particolare di anemia, chiamata **anemia sideroblastica** ^{50, 51}.

Questa forma anemica può essere **acquisita** (a causa di carenza di vitamina B6, rame o alcolismo) o **congenita** ⁵².

Un caso studio su una donna di 72 anni con anemia dovuta a un basso livello di vitamina B6 ha rilevato che il trattamento con vitamina B6 attiva (piridossal-5-fosfato) ha migliorato i sintomi ⁵³.

Tuttavia, si ritiene che la carenza di vitamina B6 sia rara nella maggior parte degli adulti sani, quindi la ricerca sull'uso della vitamina B6 per il trattamento di altre forme di anemia è limitata.

Anemia in gravidanza

Gli studi hanno collegato bassi livelli di vitamina B6 con l'anemia, specialmente nelle donne in gravidanza e nelle donne in età fertile ^{17, 54}.

Uno studio ha rilevato che l'assunzione giornaliera di 75 mg di vitamina B6 durante la gravidanza ha ridotto i sintomi dell'anemia in 56 donne in gravidanza che non rispondevano al trattamento con il ferro ¹⁷.

Salute Cardiovascolare

Un'elevata assunzione di vitamina B6 e acido folico è stata associata a una **ridotta possibilità di morire per ictus, malattia coronarica o insufficienza cardiaca** in quasi 60.000 individui giapponesi ⁵⁵.

Similmente, in un ampio studio prospettico su 80.082 infermiere, l'uso di integratori multivitaminici (compresa la vitamina B6) è stato associato a un rischio inferiore del 24% di malattia coronarica ⁵⁶.

Un altro studio ha osservato che le donne che assumevano più vitamina B6, sia dal cibo che dagli integratori (mediana, 4,6 mg al giorno), avevano un **rischio inferiore del 34% di malattia coronarica** rispetto a quelle che ne assumevano meno (mediana 1,1 mg/giorno) ⁵⁷.

Ciò è probabilmente dovuto al ruolo della vitamina B6 nel ridurre i livelli elevati di omocisteina associati a diversi processi patologici, comprese le malattie cardiache ^{58, 59, 60}.

A tal proposito, è comunque importante che la vitamina B6 venga associata ad acido folico e vitamina B12, poiché da sola potrebbe non avere benefici significativi ^{61, 62}.

Tuttavia, sebbene le associazioni di vitamine B6, B9 e B12 possano ridurre l'omocisteina, **i loro effetti sul rischio di malattie cardiache sono misti e non consentono una conclusione definitiva** ^{63, 64, 65}.

La maggior parte delle revisioni sull'integrazione di vitamine del gruppo B indica l'assenza di causalità tra la riduzione dei livelli di omocisteina e la prevenzione di eventi cardiovascolari ^{66, 67, 68, 69}.

Diabete

La carenza di vitamina B6 è comune tra i pazienti con diabete di tipo 2 ²³.

L'integrazione di piridossina ha dimostrato di aiutare le donne con diabete gestazionale, migliorando la tolleranza al glucosio ^{70, 71}.

Tuttavia, questi risultati derivano da due piccoli studi che mancavano di gruppi di controllo. Sono quindi necessarie ulteriori ricerche.

Sindrome Premestruale

Secondo diversi studi clinici, l'assunzione di **vitamina B6 e magnesio** riduce significativamente l'ansia, la depressione, il dolore al seno e altri sintomi della sindrome premestruale ^{72, 73, 74}.

Ad esempio, un piccolo studio ha osservato che 50 mg di vitamina B6 insieme a 200 mg di magnesio al giorno hanno ridotto significativamente i sintomi della sindrome premestruale, inclusi sbalzi d'umore, irritabilità e ansia ⁷⁵.

Uno studio di 3 mesi su oltre 60 donne in premenopausa ha rilevato che l'assunzione giornaliera di 50 mg di vitamina B6 ha migliorato del 69% sintomi come depressione, irritabilità e stanchezza, correlati alla sindrome premestruale ⁷⁶. Tuttavia, un beneficio importante è stato osservato anche nel gruppo placebo.

Le revisioni della letteratura suggeriscono che la vitamina B6 supplementare, a dosi fino a 100 mg/die, **può essere utile per trattare la sindrome premestruale**, compresi i sintomi dell'umore.

Tuttavia, la maggior parte degli studi è di scarsa qualità e **sono necessarie ulteriori ricerche** ^{77, 78}.

Salute degli occhi

La vitamina B6 può proteggere la salute degli occhi, in particolare nei confronti della **degenerazione maculare legata all'età** (AMD).

Uno studio di 7 anni su oltre 5.400 operatrici sanitarie ha rilevato che l'assunzione quotidiana di un

integratore di vitamine B6, B12 e B9 ha ridotto il rischio di AMD del 35-40%, rispetto a un placebo ⁷⁹.

Uno studio su oltre 500 persone ha anche osservato che livelli ematici più bassi di vitamina B6 erano significativamente associati a disturbi della retina ⁸⁰.

Su entrambi i fronti, sono necessari ulteriori studi.

Contro Artrite e Infiammazione

In generale, alti livelli di infiammazione, come quelli osservati in caso di artrite reumatoide, possono portare a carenze di vitamina B6 ^{81, 82}.

Tuttavia, non è chiaro se l'integrazione con questa vitamina possa ridurre l'infiammazione e migliorare i sintomi nei pazienti con artrite reumatoide.

Uno studio di 30 giorni su 36 adulti con artrite reumatoide ha rilevato che 50 mg di vitamina B6 al giorno correggevano la carenza di vitamina B6 ma non diminuivano la sintesi di molecole infiammatorie ⁸³.

D'altra parte, uno studio su 43 adulti con artrite reumatoide, che hanno assunto quotidianamente 5 mg di acido folico da solo o con 100 mg di vitamina B6 per 12 settimane, ha mostrato che l'associazione B6-B9 portava a livelli significativamente più bassi di molecole pro-infiammatorie ⁸⁴.

Sindrome del Tunnel carpale

In alcuni studi preliminari, l'integrazione con 100-200 mg al giorno di vitamina B6 per diversi mesi ha migliorato i sintomi della sindrome del tunnel carpale in soggetti con bassi livelli di questa vitamina ^{85, 86}.

Inoltre, uno studio trasversale su 137 uomini che non assumevano integratori vitaminici ha scoperto che livelli ematici ridotti di piridossina erano associati a un aumento di dolore, formicolio e risveglio notturno, tutti sintomi suggestivi della sindrome del tunnel carpale ⁸⁷.

Tuttavia, altri studi basati sulle misurazioni della conduzione nervosa non sono riusciti a trovare un'associazione tra carenza di vitamina B6 e sindrome del tunnel carpale ⁸⁸.

Inoltre, mentre alcune ricerche hanno notato un certo sollievo sintomatico con l'integrazione di vitamina B6, altri studi in doppio cieco controllati con placebo non hanno confermato questi benefici ⁸⁸.

Dosi

L'attuale quantità giornaliera raccomandata (RDA) per la vitamina B6 è di 1,3-1,7 mg per gli adulti sopra i 19 anni.

Dosi molto più elevate, nell'ordine di 30-100 mg di vitamina B6 al giorno, sono state utilizzate nella ricerca su sindrome premestruale, nausea mattutina e malattie cardiache ^{75, 29, 58}.

Effetti Collaterali

È improbabile che una tossicità da eccesso di vitamina B6 si verifichi per l'assunzione di alimenti ricchi di questa vitamina.

Tuttavia, sebbene la vitamina B6 sia una vitamina idrosolubile e venga escretata nelle urine, assumerne troppa attraverso gli integratori può causare effetti collaterali negativi.

L'assunzione di più di 1.000 mg di vitamina B6 supplementare al giorno **può causare danni ai nervi e dolore o intorpidimento alle mani o ai piedi**. Alcuni di questi effetti collaterali sono stati documentati anche dopo soli 100-300 mg di vitamina B6 al giorno ⁸⁹.

Per questi motivi, il limite superiore tollerabile (UL) di vitamina B6 è stato fissato a 100 mg al giorno per gli adulti ⁸⁹.

Per il tuo benessere, ti consigliamo il nostro miglior integratore multivitaminico: Vitamina C Suprema[®]. Con sambuco, zenzero, echinacea e una **formula multivitaminica-multiminerale a elevata disponibilità**, con potassio, magnesio, zinco, selenio, vitamina D e tutte le vitamine del gruppo B.



Vitamina C Suprema® | Multivitaminico - Energia e Difese Immunitarie | Con 500 mg di Vitamina C

naturale da Rosa canina e Vitamina C 100% europea

Sostiene le difese immunitarie | Con **Vitamina D**, Echinacea, Sambuco, Zinco, Selenio

Contro stanchezza e affaticamento | Con Vitamine del gruppo B, Magnesio, Potassio, Zenzero, Bioflavonoidi