

Biotina

- *La vitamina biotina*
- *Carenza di biotina*
- *Sintomi di carenza di biotina*
- *Prevenzione e trattamento*

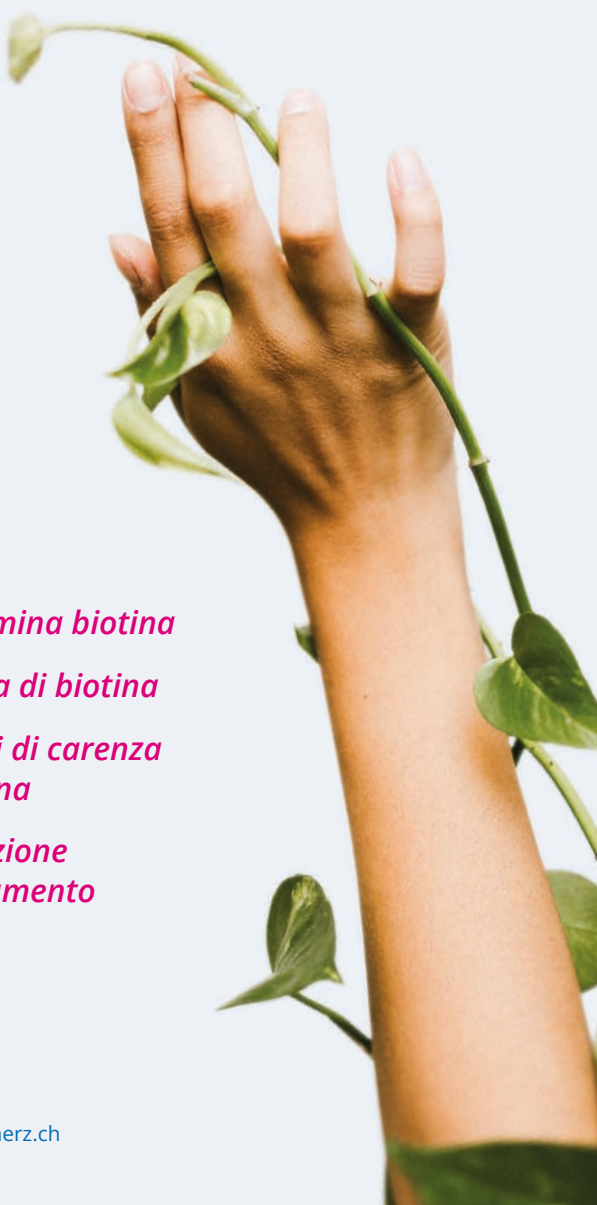




Immagine micrografica dei cristalli di biotina

La vitamina biotina

La biotina appartiene al gruppo della vitamina B. È coinvolta in numerosi processi metabolici del nostro organismo e svolge un ruolo importante, fra le altre cose, per la formazione e il rinnovamento di unghie, capelli e pelle.

Infatti svolge la funzione di trasformare le sostanze nutritive e di coadiuvare anche il metabolismo di grassi e carboidrati. La biotina, chiamata inoltre vitamina B7 o vitamina H, è nota per la sua capacità di migliorare la qualità di unghie, pelle e capelli.

Assunzione di biotina

Normalmente la biotina viene assunta dal nostro corpo attraverso l'alimentazione. È molto diffusa negli alimenti ed è presente sia in quelli di origine animale che vegetale, come la carne, il lievito, il latte, il tuorlo d'uovo, i funghi champignon, i germogli di soia, le noci, le lenticchie e gli spinaci, seppur solitamente in quantità limitate.

Carenza di biotina

Se l'organismo non ha a disposizione sufficienti quantità di biotina, si parla di carenza di biotina. Sono molte le funzioni dell'organismo che dipendono da un adeguato apporto di biotina. Una carenza di biotina può quindi causare diversi problemi di salute.

Possibili sintomi di una carenza di biotina:



*Unghie fragili
e deboli/sottili*



*Disturbi
neurologici*



*Capelli fragili e sfibrati
o alopecia*



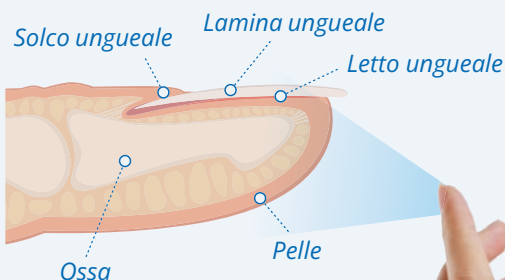
*Disturbi del tratto
gastrointestinale*



Alterazioni cutanee

Perché si può verificare una carenza di biotina?

La carenza di biotina può essere ricondotta ad un problema di assorbimento a livello di stomaco/tratto intestinale, come ad esempio a causa di un'alimentazione squilibrata, oppure di altro genere.



Unghie fragili e deboli

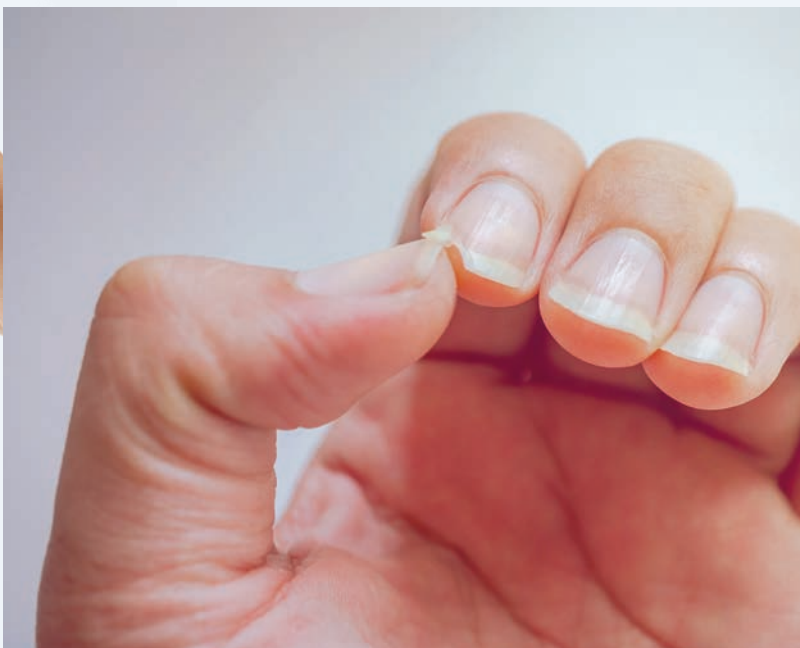
Lo sapevate che di solito...

- ... un'unghia cresce di circa 3 mm al mese?
- ... un'unghia del piede cresce di circa 1 mm al mese?
- ... le unghie crescono più rapidamente se conduciamo una vita attiva?
- ... l'unghia del nostro dito più lungo cresce più rapidamente?

La parte visibile dell'unghia prende il nome di lamina ungueale. Le nuove cellule si formano nella parte posteriore del letto ungueale. L'unghia cresce per effetto della spinta delle nuove cellule dal basso verso la punta, dove diventa più spessa e dura. Oltre al suo valore estetico, l'unghia ha anche la funzione di proteggere e migliorare le nostre capacità sensoriali.

Se soffrite di unghie fragili e deboli, ciò può essere un segnale di carenza di biotina. Ma anche influssi esterni come il freddo, i raggi UV, le micosi delle unghie e il contatto con i detersivi possono provocare alterazioni alle unghie.

La biotina svolge un ruolo decisivo per la crescita delle unghie, in particolare per la formazione della cheratina. Si tratta della proteina strutturale di unghie e capelli responsabile della loro robustezza.





Capelli fragili e sfibrati

Il capello è composto in gran parte di cheratina ed è formato da strati. Cresce dalla radice pilifera e viene sospinto verso l'esterno dalla guaina della radice.

Anche in questo caso la biotina partecipa ai processi metabolici, per mantenere sani i capelli e la loro qualità. I disturbi della crescita dei capelli hanno varie cause.

Se soffrite di alopecia, chiedete un consulto al medico, farmacista o droghiere, che vi sapranno consigliare un preparato efficace. L'alopecia dovuta a carenza di biotina è abbastanza rara. Qualora soffriate di carenza di biotina, basta un prelievo del sangue per constatarlo.

Pelle

La struttura della pelle è composta da tre strati, l'epidermide, il derma e l'ipoderma.

La biotina può essere assunta anche in caso di alterazioni dell'aspetto della cute e di disturbi specifici del derma, come per problemi cutanei di origine seborroica nei neonati, una forma di eczema che si manifesta attraverso desquamazioni grasse e giallognole che possono formarsi anche sul cuoio capelluto. Sotto allo strato squamoso, la pelle è arrossata.

Tratto gastrointestinale

La biotina si trova in molti alimenti, ma viene anche sintetizzata dai batteri intestinali.

Una carenza di biotina può manifestarsi sotto forma di mal di stomaco, vomito o addirittura diarrea.

Le persone che consumano regolarmente albumi crudi possono sviluppare una carenza di biotina. La proteina avidina contenuta negli albumi inibisce l'assorbimento della biotina dagli alimenti. Non appena l'uovo viene riscaldato, l'avidina perde questa capacità.

Disturbi neurologici

I sintomi di una carenza di biotina comprendono anche disturbi neurologici. Questi possono includere depressione, letargia e allucinazioni, oltre a intorpidimento e formicolio alle estremità. Se si soffre di disturbi neurologici consultare uno specialista.



Biotina Merz®

Biotina Merz® 5 mg e Biotina Merz® forte 10 mg sono medicinali autorizzati per indicazioni diverse. Leggere i foglietti illustrativi.



Biotina Merz® 5 mg

Perché pagare di più quando c'è un'alternativa conveniente? Vale la pena fare un confronto dei prezzi degli altri prodotti simili presenti sul mercato.



100 compresse



Indicazioni

Disturbi della crescita dei capelli e delle unghie causati dalla carenza di biotina.



Composizione

Una compressa contiene 5 mg di biotina sotto forma di principio attivo e coadiuvanti per la produzione delle compresse.



Utilizzo

La dose consigliata di Biotina Merz® 5 mg per adulti e bambini è 1 compressa al giorno, da assumere con dell'acqua e preferibilmente prima dei pasti.

Biotina Merz® forte 10 mg

Biotina Merz® forte 10 mg è la prima e finora l'unica compressa della Svizzera con 10 mg di biotina.

***Richiedete subito
Biotina Merz® forte 10 mg.***



*30 compresse:
terapia di 1 mese*



*90 compresse:
terapia di 3 mesi*

**1 volta
al giorno
1 compressa
10 mg**



Indicazioni

Prevenzione e trattamento della carenza di biotina.



Composizione

Con biotina ad alto dosaggio: 1 compressa di Biotina Merz® forte 10 mg contiene 10 mg di biotina.



Utilizzo

Assumere 1 compressa di Biotina Merz® forte 10 mg 1 volta al giorno. Da ingoiare con dell'acqua preferibilmente prima dei pasti.

Prevenzione

Grazie alla sua elevata biodisponibilità, utilità e sicurezza, la biotina è prontamente consigliata come misura preventiva e soprattutto in caso di carenza sintomatica.

Come per altre condizioni di carenza, l'assunzione di un'elevata dose di biotina, come ad esempio di 10 mg al giorno, può contrastare preventivamente la sua carenza.

A tal scopo basta assumere 1 compressa di **Biotina Merz® forte 10 mg** 1 volta al giorno per prevenirne la carenza.

La biotina è una vitamina solubile in acqua: quella non assimilata dall'organismo viene eliminata con l'urina. Non è prevedibile un sovradosaggio se usato secondo il foglietto illustrativo (Biotina Merz® forte 10 mg, 1 volta al giorno).



X significa **forte.** **10 mg.**



**Biotina Merz® forte 10 mg:
la biotina ad alto dosaggio
in caso di carenza di biotina.**

È un prodotto farmaceutico approvato.
Leggere il foglietto illustrativo.
Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie.



Merz Pharma (Schweiz) AG
4123 Allschwil

www.biotin-merz.ch