



Sali minerali: i benefici e i cibi che li contengono

	BENEFICI	SINTOMI IN CASO DI CARENZA	LO TROVI IN
CALCIO	Partecipa alla formazione delle ossa e dei denti e alla coagulazione del sangue. La sua carenza provoca problemi nella crescita da piccoli e di osteoporosi da grande. Il fabbisogno giornaliero di calcio è pari a 700 mg.	La sua carenza provoca problemi nella crescita da piccoli e di osteoporosi da grande. Il fabbisogno giornaliero di calcio è pari a 700 mg.	Le principali fonti di calcio sono latte e latticini, verdure a foglia verde scuro, pesce (solo salmone, sogliola, acciughe e sardine), uova, legumi (solo fagioli e lenticchie), frutta secca (solo mandorle, noci e pistacchi).
MAGNESIO	Insieme al calcio è di sostegno per i denti e le ossa, e in più aiuta il metabolismo energetico.	La sua carenza causa crampi e problemi ai muscoli, calo della pressione, stanchezza e debolezza.	Il fabbisogno giornaliero di magnesio è pari a 150-500 mg. Le principali fonti di magnesio sono cereali integrali, verdure a foglia verde e noci.
FOSFORO	Rafforza la struttura ossea e dentale e favorisce il trasporto degli ormoni e delle energie.	La sua carenza provoca stanchezza e dolori ossei.	Il fabbisogno giornaliero di fosforo è pari a 550 mg. Le principali fonti di fosforo sono pesce (merluzzo, orata, spigola), latticini e cereali integrali.
POTASSIO	Favorisce la diuresi, tiene sotto controllo la pressione e la trasmissione degli impulsi nervosi.	La sua carenza causa crampi muscolari, inappetenza e debolezza. Il fabbisogno giornaliero di potassio è pari a 3 gr.	Le principali fonti di potassio sono legumi, verdure a foglia verde, frutta fresca e latticini.
SODIO	Contribuisce al mantenimento dell'equilibrio idrico e alla funzionalità dei nervi	La carenza comporta apatia, vertigini, inappetenza e affaticamento.	Il fabbisogno giornaliero di sodio è di 575-3500 mg. Le principali fonti di sodio sono i salumi, i formaggi e il sale presente nei cibi.



Sali minerali: i benefici e i cibi che li contengono

Microelementi. Sono presenti in piccole quantità e ogni giorno ne servono da 1 a 100 mg

	BENEFICI	SINTOMI IN CASO DI CARENZA	LO TROVI IN
FERRO	Favorisce la formazione dell'emoglobina e il trasporto dell'ossigeno nell'organismo.	La carenza provoca anemia e debolezza.	Le principali fonti di ferro sono la carne, i cereali integrali, la frutta secca, le verdure.
RAME	E' legato al ferro perché ne facilita l'assorbimento e poi aiuta il lavoro degli enzimi.	La carenza causa problemi metabolici.	Il fabbisogno giornaliero di rame è di 1,1 mg. Le principali fonti di rame sono i molluschi, la carne, le verdure essiccate e il cacao.
ZINCO	Rafforza il sistema immunitario.	La carenza provoca la fragilità delle difese immunitarie.	Il fabbisogno giornaliero di zinco è pari a 15 mg. Le principali fonti di zinco sono pesce, carne, cereali, legumi secchi e uova.
IODIO	Garantisce il funzionamento della tiroide.	La carenza causa il gozzo, ossia l'aumento della tiroide. Non ci sono valori di riferimento sul fabbisogno giornaliero di iodio.	Le principali fonti di iodio sono molluschi, olio di fegato di merluzzo e latte.
FLUORO	E' di aiuto per la salute dello scheletro e dei denti.	La carenza causa problemi ai denti. Non ci sono valori di riferimento sul fabbisogno giornaliero di fluoro.	Le principali fonti di fluoro sono i frutti di mare, il tè e l'acqua minerale.
SELENIO	Favorisce il sistema immunitario e aiuta a contrastare i radicali liberi.	Il fabbisogno giornaliero di selenio è di 55 microgrammi. La carenza causa soprattutto debolezza muscolare.	Le principali fonti di selenio sono carne, uova, frutti di mare e cereali.
MOLIBDENO	Partecipa alle attività di molti enzimi.	La carenza è molto rara e può essere alla base di anomalie congenite. Non ci sono valori di riferimento sul fabbisogno giornaliero di molibdeno.	Le principali fonti di molibdeno sono latte, legumi e cereali.
MANGANESE	Stimola la crescita delle ossa.	La carenza causa debolezza e tremore. Il fabbisogno giornaliero di manganese è di 1-10 mg.	La principale fonte di manganese è il tè.

E' quindi importante mangiare un po' di tutto, perché un'alimentazione varia offre l'opportunità di introdurre tutti i sali minerali che contribuiscono al benessere dell'organismo. Non solo latte per fare il pieno di calcio, è altrettanto utile mangiare un piatto di spinaci, che oltretutto sono diuretici e aiutano a mantenere la linea (possibilmente insieme al ferro che facilita l'assorbimento del ferro).

Fonte Eufic. Dose da assumere per una popolazione di riferimento composta da maschi adulti dai 18 anni in su per l'Unione Europea.