

Minerali

Un'integrazione di minerali senza l'accertamento di una carenza è inutile, anzi un eccesso di queste sostanze può essere dannoso (a differenza di ciò che succede per molte vitamine).

I minerali sono: Ferro, Calcio, Potassio, Magnesio, Sodio (sale), Iodio, Selenio.

Ferro (Fe)

È il microelemento più conosciuto perché entra nella molecola dell'emoglobina, costituente dei globuli rossi e trasportatrice di ossigeno dai polmoni a tutti i tessuti.

Il ferro è contenuto in: carni rosse, tuorlo d'uovo, frutta e verdura (legumi).

L'organismo è in grado di assorbire solo il 10-15% del ferro assunto con l'alimentazione, tale percentuale varia proprio in funzione della tipologia di cibi e delle modalità di assunzione.

- Se il ferro è di origine vegetale viene assunto dal 2 al 10%
- Se è di origine animale l'assorbimento può arrivare anche al 35%, specie se assunto insieme alla Vit. C.

Calcio (Ca)

Nell'organismo umano è presente in una percentuale del 2,5%, quasi interamente localizzato nelle ossa, mentre quello circolante è fondamentale e svolge le seguenti funzioni:

- contrazione muscolare;
- trasporto impulso nervoso;
- trasporto sostanze attraverso le membrane cellulari;
- entra nella composizione della Vit. D.

I cibi più ricchi di calcio sono: latte, formaggi, tuorlo d'uovo e verdure.

Importante:

Questo minerale può essere assorbito solo in presenza di Vit.D

Magnesio (Mg)

È indispensabile alla vita di piante e animali.

Entra nelle reazioni di produzione dell'energia e della sintesi di grassi, proteine e DNA.

È presente nelle nocciole, legumi, cereali integrali e nei vegetali verdi, nella frutta si trova in discrete quantità solo nelle banane.

Prima di ricorrere ad una integrazione con sali di Magnesio, accertarsi della relativa carenza nell'organismo e preferire le forme facilmente assorbibili (quelle contenute negli alimenti).

Potassio (K)

Riveste estrema importanza a livello cellulare, intervenendo nel potenziale di membrana, nell'equilibrio acido/base e sulla pressione osmotica, inoltre è coinvolto, a livello metabolico, nella glicolisi (produzione di ATP) e nella contrazione muscolare.

E' presente in: frutta (banane, uva, ecc.), verdura fresche, frutta secca, noci, cereali, pesce, pollame, patate.

Sodio (Na)

Regolazione della pressione osmotica cellulare, dei liquidi e della pressione sanguigna. E' presente nel sale marino, rognone, salumi, formaggi, uova, spinaci, carciofi.

Iodio (I)

Viene utilizzato dalla tiroide per produrre ormoni tiroidei. E' presente in alghe, sale iodato, molluschi.

Selenio (Se)

Combatte i radicali liberi assieme alla vitamina C e E, partecipa alla formazione degli ormoni tiroidei. E' presente in pollo, rognone, tonno, frutti di mare, cereali integrali, broccoli, cavoli, cipolle, funghi, germe di grano.