

Ferro



Ferro

Proprietà

- È un oligoelemento.
- Il corpo di un adulto contiene circa 2–4 g di ferro; il 60% è legato all'emoglobina.
- È presente in 2 forme negli alimenti: il ferro emico e non emico. L'assorbimento del primo è migliore di quello del secondo.
- Si trova negli alimenti di origine animale e vegetale. Carne e pesce sono le fonti principali di ferro emico. Uova e latticini contengono soprattutto ferro non emico; gli alimenti vegetali contengono esclusivamente ferro non emico.

Funzioni

- È importante per il trasporto, il deposito e l'attivazione dell'ossigeno.
- Svolge un ruolo nel sistema immunitario (difesa dell'organismo).
- È un componente degli enzimi chiave nell'utilizzazione dell'energia.

Ferro

Sintomi da carenza

- Anemia, spossatezza.
- Maggior predisposizione alle infezioni
- Capelli e unghie fragili.

Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo considerato privo di rischio per un adulto è di 45 mg.
- Un consumo eccessivo di ferro si manifesta attraverso lesioni del fegato, del cuore e del pancreas.

Ferro

Fabbisogni giornalieri raccomandati

Bambini	femmine	15 mg	maschi	12 mg
Adolescenti	femmine	15 mg	maschi	12 mg
Adulti	donne	15 mg	uomini	10 mg
Donne in gravidanza		30 mg		
Donne che allattano		20 mg		

Osservazioni:

- L'assorbimento del ferro non emico è favorito dagli acidi, ad esempio la vitamina C o l'acido citrico, come pure dal consumo di carne, pollame e pesce.
- L'assorbimento del ferro non emico è ostacolato dai tannini (vino rosso e tè nero), dai fitati e dalla lignina (cereali integrali e leguminose), dai fosfati (bevande a base di cola), dagli acidi ossalici (spinaci, rabarbaro), dai composti di calcio (latticini) e dai salicilati (aspirina).

Ferro

La dose giornaliera per un uomo adulto (10 mg) è contenuta in:



35 g di sanguinaccio



125 g di lenticchie



160 g di semi di girasole



210 g di filetto di cavallo



270 g di nocciole



300 g di scorzanera



370 g di pane integrale



370 g di spinaci



450 g di fettine di manzo



770 g di arrosto di maiale



910 g di tonno