

Rame



Rame

Proprietà

- È un oligoelemento.
- Il corpo di un adulto contiene circa 80–100 mg di rame.
- Si trova negli alimenti di origine animale e vegetale.

Funzioni

- È un costituente di molti metallo-enzimi e partecipa quindi alla sintesi dei neurotrasmettitori (messaggeri del sistema nervoso) e del collagene (tessuto connettivo). Parecchi di questi enzimi hanno anche una funzione antiossidante.
- Svolge un ruolo importante nel metabolismo del ferro.

Rame

Sintomi da carenza

- Con un'alimentazione equilibrata, una carenza di rame è molto rara. Può invece essere provocata da malattie ereditarie rare.
- Una carenza di rame causa anemia, una diminuzione della pigmentazione della pelle e dei capelli e disturbi neurologici.

Rischi in caso di sovradosaggio

- Nei lattanti, un eccesso di rame può manifestarsi attraverso delle lesioni epatiche. Questa patologia può essere causata da un consumo di acqua ricca di rame (oltre 10 mg/l).

Rame

Fabbisogni giornalieri raccomandati (stima)

Bambini	femmine	1–1,5 mg	maschi	1–1,5 mg
Adolescenti	femmine	1–1,5 mg	maschi	1–1,5 mg
Adulti	donne	1–1,5 mg	uomini	1–1,5 mg
Donne in gravidanza		1–1,5 mg		
Donne che allattano		1–1,5 mg		

Rame

La dose giornaliera (1 mg) è contenuta in:

	20 g	di fegato di vitello
	25 g	di cacao
	25 g	di noci di acagiù
	60 g	di semi di girasole
	65 g	di Emmental
	70 g	di cioccolato fondente
	90 g	di gamberetti
	110 g	di ostriche
	120 g	di mandorle
	220 g	di ceci
	420 g	di pane integrale (segale)