

Sodio



Sodio

Proprietà

- È un macroelemento.
- Il corpo di un uomo adulto contiene 100 g di sodio, quello di una donna circa 80 g.
- Si trova negli alimenti di origine animale e vegetale.
- Con il cloro, è un costituente del sale da cucina (cloruro di sodio).

Funzioni

- Con il potassio, regola l'equilibrio idrico del corpo e la pressione osmotica nelle cellule. Funge da antagonista del potassio.
- Partecipa alla regolazione dell'equilibrio acido-basico.
- È importante per i succhi gastrici.
- Svolge un ruolo essenziale nell'eccitabilità dei muscoli e dei nervi.

Sodio

Sintomi da carenza

- Con un'alimentazione equilibrata, una carenza di sodio è molto rara. Può comunque essere provocata da un lungo periodo di diarrea, vomito o da forte sudorazione.
- Una carenza di sodio causa un calo della pressione, crampi, debolezza e apatia.

Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo considerato privo di rischio per un adulto è di 6 g di sale da cucina (che corrispondono a 2,4 g di sodio).
- Un consumo eccessivo di sale provoca un aumento della pressione (ipertensione) nelle persone predisposte, come pure un aumento dell'eliminazione di calcio nelle urine.

Sodio

Fabbisogni giornalieri raccomandati (stima per un apporto minimo)

Bambini	femmine	550 mg	maschi	550 mg
Adolescenti	femmine	550 mg	maschi	550 mg
Adulti	donne	550 mg	uomini	550 mg
Donne in gravidanza		550 mg		
Donne che allattano		550 mg		

Sodio

La dose giornaliera (550 mg) è contenuta in:

	1,4 g	sale da cucina
	10 g	di acciughe sott'olio
	15 g	di olive nere
	25 g	di prosciutto crudo
	30 g	di bastoncini salati
	35 g	di Roquefort
	40 g	di salmone affumicato
	50 g	di salame
	50 g	di ketchup
	65 g	di wienerli
	90 g	di Gruyère