

# Zinco



# Zinco

## Proprietà

- È un oligoelemento.
- Il corpo di un adulto contiene circa 2 g di zinco; il 70% si trova nelle ossa, nella pelle e nei capelli.
- Si trova negli alimenti di origine animale e vegetale.

## Funzioni

- È un costituente o attivatore di numerosi enzimi del metabolismo delle proteine, dei glucidi, dei lipidi e degli acidi nucleici, di ormoni e di recettori.
- È importante per l'immagazzinamento dell'insulina.
- È indispensabile per il sistema immunitario (difesa dell'organismo).

# Zinco

## Sintomi da carenza

- Perdita del gusto e dell'appetito.
- Disturbi della crescita e dello sviluppo sessuale.
- Maggior predisposizione alle infezioni e disturbi della cicatrizzazione.
- Perdita dei capelli.

## Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo considerato privo di rischio per un adulto è di 30 mg.
- I sintomi di un sovradosaggio acuto sono: gravi disturbi gastrointestinali, febbre e interazioni con il metabolismo del ferro e del rame. Un'intossicazione da zinco può essere causata dal consumo di alimenti acidi o di acqua contenuta in recipienti zincati.
- Un sovradosaggio cronico si manifesta attraverso l'anemia.

# Zinco

## Fabbisogni giornalieri raccomandati

<b>Bambini</b>	femmine	7 mg	maschi	9,5 mg
<b>Adolescenti</b>	femmine	7 mg	maschi	10 mg
<b>Adulti</b>	donne	7 mg	uomini	10 mg
<b>Donne in gravidanza</b>		10 mg		
<b>Donne che allattano</b>		11 mg		

# Zinco

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



60 g di germi di grano



140 g di semi di zucca



220 g di Emmental



230 g di fiocchi d'avena



250 g di fegato di vitello



250 g di arrosto di vitello



260 g di fettine di manzo



270 g di lenticchie



330 g di pasta integrale



430 g di Brie



450 g di pane integrale