



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## Il ferro



2015

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# Il ferro

## Proprietà

- Oligoelemento
- L'organismo adulto contiene ca. 2 a 4 g di ferro. 60% si trova legato all'emoglobina.
- È presente negli alimenti in due forme differenti: il ferro eme e non eme. L'assorbimento del primo è migliore del secondo.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale. La carne e il pesce sono le fonti principali per il ferro eme. Gli alimenti vegetali contengono esclusivamente il ferro non eme.

## Il ferro

### **Fattori, che influenzano l'assorbimento:**

- L'assorbimento del ferro non eme è favorito tramite la consumazione simultanea di acidi come la vitamina C con la carne, il pesce e i pollami.
- L'assorbimento del ferro non eme è diminuito tramite i tannini (dal vino rosso o tè nero), la lignina e i fitati (da prodotti integrali e leguminosi), i fosfati (p.es. da bibite Cola), gli acidi ossalati (p.es. dal rabarbaro, dai spinaci), composti di calcio (dai latticini) oltre ai salicilati (p.es. dall'Aspirina).

# Il ferro

## Funzioni

- Importante per il trasporto dell'ossigeno nel sangue.
- Svolge un ruolo nel sistema immunitario (protezione dell'organismo).
- Componente di enzimi chiave del metabolismo energetico.

## Sintomi di carenza

- Anemia e conseguentemente un ridotto rendimento fisico.
- Disturbi nel sistema immunitario.

## Il ferro

### **Rischi in caso di consumazione eccessiva**

- Non è definito un valore limite per la consumazione.
- Sintomi di una consumazione eccessiva sono danni al fegato, al cuore ed al pancreas.

# Il ferro

## Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2013)

	mg per giorno	
	♂	♀
<b>Bambini</b>		
7 a meno di 10 anni	10 mg	10 mg
10 a meno di 13 anni	12 mg	15 mg
13 a meno di 15 anni	12 mg	15 mg
<b>Adolescenti</b>	12 mg	15 mg
<b>Adulti</b>	10 mg	15 mg
<b>51+</b>	10 mg	10 mg
<b>Donne incinte</b>		30 mg
<b>Donne che allattano</b>		20 mg

## Il ferro

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

- 125 g di lenticchie, secche
- 240 g di nocciole
- 325 g di scorzonera, a vapore
- 400 g di pane integrale (pane graham)
- 455 g di fettine di manzo, crudi

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: [www.valorinutritivi.ch](http://www.valorinutritivi.ch))

Società Svizzera di Nutrizione SSN  
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-i@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-i@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione  
Redazione T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop ssn** | Negozio online della SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Visitateci su Facebook

**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)