



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

Il rame



2019

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

Il rame

Proprietà

- Oligoelemento
- L'organismo adulto contiene circa 80 a 100 mg di rame.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale.

Funzioni

- È un componente di diversi metalloenzimi. Parecchi di questi enzimi hanno una funzione antiossidante.
- Svolge un ruolo importante nel metabolismo del ferro.

Il rame

Sintomi di carenza

- Anemia
- Frattura delle ossa a causa dell'osteoporosi
- Diminuita pigmentazione della pelle e i capelli
- Disturbi neurologici

Il rame

Rischi in caso di consumazione eccessiva

- La consumazione quotidiana massima considerata senza rischio per un adulto è di 5 g.
- Sintomi di una consumazione eccessiva nei lattanti possono essere danni al fegato. Ciò viene messo in relazione con un tenore elevato di rame (più di 10mg/l) nell'acqua potabile.

Il rame

Apporto quotidiano stimato adeguato (DACH 2015)

	mg per giorno
Bambini e adolescenti 7 a meno di 19 anni	1.0 - 1.5
Adulti	1.0 - 1.5
Donne incinte	1.0 - 1.5
Donne che allattano	1.0 - 1.5

Il rame

La dose quotidiana per una persona adulta (1 mg) è contenuta in:

- 25 g di cacao
- 30 g d'anacardi
- 110 g d'ostriche, crudi
- 130 g di lenticchie, secche
- 410 g di pane integrale (pane graham)

Fonte: Souci/Fachmann/Kraut, 8. edizione, 2016

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch