



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

## Il rame



2015

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](http://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 2013)

	mg per giorno
<b>Bambini</b> 7 a meno di 15 anni	1.0 - 1.5
<b>Adolescenti</b>	1.0 - 1.5
<b>Adulti</b>	1.0 - 1.5
<b>Donne incinte</b>	1.0 - 1.5
<b>Donne che allattano</b>	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  
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)