



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

Lo zinco



2019

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

Lo zinco

Proprietà

- Oligoelemento
- L'organismo umano contiene circa 2 g di zinco. Circa 70% si trova nelle ossa, la pelle e i capelli.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale.
- I fitati* inibiscono l'assorbimento di zinco nell'intestino. A un elevato apporto di fitati nell'alimentazione deve corrispondere una maggiore assunzione di zinco.

*Il fitati servono alle piante per immagazzinare il fosfato.

Lo zinco

Funzioni

- Componente o attivatore di numerosi enzimi del metabolismo di proteine, carboidrati, grassi e acidi nucleici, di ormoni e recettori.
- Importante per lo stoccaggio dell'insulina.
- Essenziale per il sistema immunitario (protezione dell'organismo).

Lo zinco

Sintomi di carenza

- Perdita di gusto e dell'appetito, perdita di capelli, diarrea e disfunzioni neuropsicologiche.
- Disturbi nella crescita e lo sviluppo sessuale.
- Aumentata suscettibilità alle infezioni e lenta cicatrizzazione delle ferite.

Lo zinco

Rischi in caso di consumazione eccessiva

- La consumazione quotidiana massima considerata senza rischio per un adulto è di 25 mg.
- Interazione con il metabolismo di ferro e di rame.
- I sintomi di una intossicazione acuta (circa 2 g di zinco) sono disturbi gastrointestinali e la febbre.

Lo zinco

Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2019)

	mg per giorno	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
7 a meno di 10 anni	6	6
10 a meno di 13 anni	9	8
13 a meno di 15 anni	12	10
15 a meno di 19 anni	14	11
Adulti*	11 / 14 / 16	7 / 8 / 10
Donne incinte*		
1° trimestre		7 / 9 / 11
A partire dal 2° trimestre		9 / 11 / 13
Donne che allattano*		11 / 13 / 14

L'assorbimento di zinco dipende dal contenuto di fitati nell'alimentazione. In base a un apporto di fitati basso, medio o alto, variano di conseguenza anche le raccomandazioni per l'apporto di zinco. Un elevato apporto di fitati deriva, ad esempio, da un gran consumo di prodotti integrali, legumi e se le fonti proteiche sono prevalentemente o esclusivamente di origine vegetale (es. soia).

Lo zinco

La dose quotidiana per una donna adulta (10 mg) è contenuta in:

- 120 g di semi di zucca
- 217 g d'Emmental, grasso
- 255 g di fettine di manzo, crude
- 270 g di lenticchie, secche
- 588 g di pane integrale (pane graham)

Fonte: www.valorinutritivi.ch

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