



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

Lo zinco



2015

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.

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 2013)

	mg per giorno	
	♂	♀
Bambini		
7 a meno di 10 anni	7	7
10 a meno di 13 anni	9	7
13 a meno di 15 anni	9.5	7
Adolescenti	10	7
Adulti	10	7
Donne incinte (a partire dal 4° mese)		10
Donne che allattano		11

Lo zinco

La dose quotidiana per un uomo adulto (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: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: 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

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione
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

 Visitateci su Facebook

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch