



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Il rame



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

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
7 a meno di 10 anni	1.0	1.0
11 a meno di 14 anni	1.3	1.1
15 a meno di 17 anni	1.3	1.1
Adulti		
18 a meno di 65 anni	1.6	1.3
66 anni in su	0.9-1.5	0.9-1.5
Donne incinte		1.5
Donne che allattano		1.5

Contenuto di rame negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Cacao in polvere	4150 µg	208 µg per CT (5 g)
Anacardi	2060 µg	515 µg per porzione (25 g)
Cioccolato	1010 µg	202 µg per barretta (20 g)
Lenticchie, secche	841 µg	505 µg per porzione (60 g)
Fiocchi di avena	410 µg	246 µg per porzione (60 g)
Scorzonera, cruda	300 µg	360 µg per porzione (120 g)
Pane integrale di grano	244 µg	122 µg per fetta (50 g)
Trota affumicata	42 µg	46 µg per porzione (110 g)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: BLS 4.0



sgе-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Materiale informativo

www.sge-ssn.ch



Shop online

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



tabula | Rivista sull'alimentazione

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



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.