



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

Il ferro



2019

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

Il ferro

Proprietà

- Oligoelemento
- L'organismo adulto contiene ca. 2 a 4 g di ferro. 60% si trova legato all'emoglobina.
- È presente negli alimenti in due forme differenti: il ferro eme e non eme. L'assorbimento del primo è migliore del secondo.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale. La carne e il pesce sono le fonti principali per il ferro eme. Gli alimenti vegetali contengono esclusivamente il ferro non eme.

Il ferro

Fattori, che influenzano l'assorbimento:

- L'assorbimento del ferro non eme è favorito tramite la consumazione simultanea di acidi come la vitamina C con la carne, il pesce e i pollami.
- L'assorbimento del ferro non eme è diminuito tramite i tannini (dal vino rosso o tè nero), la lignina e i fitati (da prodotti integrali e leguminosi), i fosfati (p.es. da bibite Cola), gli acidi ossalati (p.es. dal rabarbaro, dai spinaci), composti di calcio (dai latticini) oltre ai salicilati (p.es. dall'Aspirina).

Il ferro

Funzioni

- Importante per il trasporto dell'ossigeno nel sangue.
- Svolge un ruolo nel sistema immunitario (protezione dell'organismo).
- Componente di enzimi chiave del metabolismo energetico.

Sintomi di carenza

- Anemia e conseguentemente un ridotto rendimento fisico.
- Disturbi nel sistema immunitario.

Il ferro

Rischi in caso di consumazione eccessiva

- Non è definito un valore limite per la consumazione.
- Sintomi di una consumazione eccessiva sono danni al fegato, al cuore ed al pancreas.

Il ferro

Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2015)

	mg per giorno	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
7 a meno di 10 anni	10	10
10 a meno di 19 anni	12	15
Adulti		
19 a meno di 51 anni	10	15
51 anni in su	10	10
Donne incinte		30
Donne che allattano		20

Il ferro

La dose quotidiana per un uomo adulto (10 mg) è contenuta in:

- 125 g di lenticchie, secche
- 240 g di nocciole
- 325 g di scorzonera, a vapore
- 400 g di pane integrale (pane graham)
- 455 g di fettine di manzo, crudi

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: 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