



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Il ferro



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

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
7 a meno di 10 anni	11	11
11 a meno di 14 anni	11	13
15 a meno di 17 anni	11	13
Adulti		
18 a meno di 65 anni	11	16
66 anni in su	8-10	8-10
Donne incinte		30
Donne che allattano		20

Contenuto di ferro negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Crusca di frumento	16 mg	0.8 mg per CT (5 g)
Fegato, crudo	11 mg	12.1 mg per porzione (110 g)
Lenticchie secche	8 mg	4.8 mg per porzione (60 g)
Miglio, grano sgucciato	6.9 mg	4.14 mg per porzione (60 g)
Cioccolato, nero	6.7 mg	1.34 mg per barretta (20 g)
Semi e noci	3.6 mg	0.9 mg per porzione (25 g)
Pane integrale di grano	3.1 mg	1.55 mg per fetta (50 g)
Vitello, scaloppina, cotta in padella	3 mg	3.3 mg per porzione (110 g)
Tofu, solido	2 mg	2.4 mg per porzione (120 g)
Spinaci, crudi	1.8 mg	2.16 mg per porzione (120 g)
Scorzoneria, cruda	1.1 mg	1.32 mg per porzione (120 g)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V7.0



sgе-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Materiale informativo

www.sgе-ssn.ch



Shop online

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



tabula | Rivista sull'alimentazione

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



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.