



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

## Il ferro



2022

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](https://www.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

### Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno	
	♂	♀
<b>Bambini e adolescenti</b>		
7 a meno di 10 anni	11	11
11 a meno di 14 anni	11	13
15 a meno di 17 anni	11	13
<b>Adulti</b>		
18 a meno di 65 anni	11	16
66 anni in su	8-10	8-10
<b>Donne incinte</b>		30
<b>Donne che allattano</b>		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)
Lenticchie secche	8 mg	4.8 mg per porzione (60 g)
Miglio, grano sgusciato	6.9 mg	5.18 mg per porzione (75 g)
Gallinaccio, stufato	6.7 mg	8.04 mg per porzione (120 g)
Cioccolato, nero	6.7 mg	1.34 mg per barretta (20 g)
Semi e noci	4.5 mg	1.13 mg per porzione (25 g)
Scorzonera, cruda	3.3 mg	3.96 mg per porzione (120 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, al naturale	2.8 mg	3.08 mg per porzione (110 g)
Spinaci, crudi	2.7 mg	3.24 mg per porzione (120 g)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V6.3

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](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test d'alimentazione**

[www.sge-ssn.ch/test](http://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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)