



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

Il rame



2022

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

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, nero	1500 µg	300 µg per barretta (20 g)
Lenticchie, secche	715 µg	429 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 porzione (50 g)
Trota, cruda	147 µg	162 µg per porzione (110 g)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: BLS 3.02

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