

Zinco: a cosa serve e in quali alimenti trovarlo



INDICE

- **Che cos'è lo zinco**
- **I principali benefici dello zinco**
- **Benefici dello zinco per il cervello**
- **Benessere intestinale e Zinco**
- **Benefici dello zinco nella riparazione del DNA**
- **L'impatto dello zinco sull'insulino-resistenza**
- **Il ruolo dello Zinco nella fertilità maschile**
- **L'importanza dello Zinco per i capelli, pelle e unghie**
- **Principali cause della carenza di Zinco**
- **Carenza di zinco e depressione**
- **Carenza di Zinco e funzione Olfattiva: l'iposmia**
- **Carenza di Zinco: funzione visiva**
- **Quanto zinco al giorno? La dose giornaliera**
- **Alimenti ricchi di zinco**

Che cos'è lo zinco

Lo zinco è un minerale essenziale di cui non possiamo fare a meno, un nutriente che possiamo assumere solo dagli alimenti perché l'organismo non è in grado di sintetizzarlo. Il nostro corpo contiene circa 2-4 grammi di zinco la cui concentrazione è maggiormente presente negli occhi, prostata, cervello, fegato, reni, muscoli, sperma. Seguendo l'alimentazione equilibrata, come quella del programma [Calorie&Menu](#) che puoi scaricare gratuitamente, puoi soddisfare il fabbisogno giornaliero di zinco e godere delle sue proprietà descritte nei capitoli che seguono.

I principali benefici dello zinco

In commercio ci sono molti integratori di zinco che promettono varie soluzioni: far crescere i capelli, rinforzare il sistema immunitario e tante altre, ma le proprietà dello zinco sono molto più vaste e vanno dalla funzione cerebrale al metabolismo del DNA, fino alla fertilità e alla salute intestinale.

Benefici dello zinco **per il cervello**

Tra le proprietà dello zinco troviamo i benefici per la funzione cognitiva e della [memoria](#). Studi recenti suggeriscono che livelli adeguati di zinco nel cervello, in particolare nell'ippocampo, sono cruciali per l'apprendimento e la plasticità neuronale. La carenza di zinco è stata collegata negativamente allo sviluppo cerebrale nei bambini.

Benessere intestinale e Zinco

La ricerca del legame tra zinco e [microbiota intestinale \(podcast\)](#) ha scoperto che lo zinco influenza i batteri intestinali riducendo l'infiammazione. Alcuni studi suggeriscono che un apporto adeguato di zinco può aiutare a proteggere da patologie come la **sindrome dell'intestino permeabile** (Leaky Gut Syndrome) e ridurre il rischio di malattie infiammatorie croniche come il morbo di Crohn.

Benefici dello zinco nella riparazione del DNA

Lo zinco è un minerale che agisce come cofattore per oltre 300 enzimi nel corpo, molti dei quali coinvolti nei meccanismi di riparazione del DNA e nella protezione delle cellule dai [danni ossidativi](#). L'assunzione adeguata di zinco può contribuire a mantenere l'integrità genetica, il che è particolarmente importante per la prevenzione di **malattie croniche come il cancro**.

L'impatto dello zinco sull'insulino-resistenza

Studi recenti indicano che oltre alla regolazione della glicemia, questo minerale potrebbe avere un impatto più diretto sulla gestione [dell'insulino resistenza](#), un fattore chiave nel diabete di tipo 2, motivo per cui lo zinco presenta benefici per le donne nella sindrome dell'ovaio policistico. Lo zinco, infatti, può migliorare la sensibilità all'insulina e contribuire alla riduzione dello stress ossidativo.

Il ruolo dello Zinco nella fertilità maschile

Lo sperma è particolarmente ricco di zinco, è essenziale per la spermatogenesi e la maturazione degli spermatozoi. Livelli insufficienti di questo minerale sono stati collegati a una ridotta qualità dello sperma, riduzione del numero e della **motilità degli spermatozoi**, influenzando così la [fertilità maschile](#).

L'importanza dello Zinco per i capelli, pelle e unghie

Lo zinco promuove la rigenerazione cellulare e aiuta a prevenire condizioni come l'acne e la dermatite. Tra i sintomi della carenza di zinco troviamo la debolezza dei capelli, i quali risultano sottili e fragili e ce ne accorgiamo quando ne perdiamo di più rispetto alla [normale caduta](#). La diagnosi della carenza di zinco si basa proprio sulla valutazione di questi sintomi, sulla misurazione dei livelli di zinco nel sangue e, in alcuni casi, **sull'analisi dei capelli o delle unghie** per determinare la concentrazione di zinco.

Principali cause della carenza di Zinco

Alcuni elementi come **fitati, ossalati e fibre** comunemente presenti in cereali integrali, legumi e verdure, sono degli inibitori naturali che possono ridurre l'assorbimento di zinco fino al 50%. Ciò può produrre una carenza di zinco in chi segue diete vegetariane o vegane, ridurre il consumo di queste sostanze è utile anche per chi soffre di [calcoli renali \(podcast\)](#) di ossalato di calcio. Per limitare il consumo di [fitati e ossalati](#) e migliorare la biodisponibilità dello zinco, oltre che ridurre il consumo di certi alimenti, possono essere utili procedure come la **germinazione**, la [fermentazione](#) e la cottura prolungata.

Carenza di zinco e depressione

Ricerche recenti hanno evidenziato che la carenza di zinco è associata a una maggiore incidenza di depressione. Si ipotizza che lo zinco influenzi i livelli di neurotrasmettitori come la serotonina e che il suo uso, in combinazione con [trattamenti antidepressivi](#), possa migliorarne l'efficacia.

Carenza di Zinco e funzione Olfattiva: l'iposmia

Un fatto poco noto ma interessante è che la carenza di zinco può portare a una perdita parziale o completa del senso dell'olfatto e del gusto. Questo fenomeno è noto come **iposmia** e può influire negativamente sulla qualità della vita, soprattutto nelle persone anziane. Il ripristino dei livelli di zinco attraverso la dieta o integratori può migliorare queste funzioni sensoriali.

Carenza di Zinco: funzione visiva

C'è correlazione tra carenza di zinco e vista. Infatti, una carenza di zinco può determinare la riduzione [dell'adattamento visivo](#) al buio e alcuni studi suggeriscono un ruolo preventivo del minerale, insieme ad altri antiossidanti, nella degenerazione maculare.

Quanto zinco al giorno? La dose giornaliera

Una dieta equilibrata con un regolare [bilancio energetico](#) è generalmente sufficiente per coprire il fabbisogno dei nutrienti essenziali compreso lo zinco. L'organismo però non assorbe tutto lo zinco presente negli alimenti che consumiamo, la biodisponibilità è variabile tra il 20 e il 30%, inoltre lo zinco presente negli alimenti di origine animale è più disponibile di quello presente negli alimenti di origine vegetale. Oltretutto, nelle donne il fabbisogno giornaliero di zinco aumenta durante la gravidanza di circa il 15% e del 25% durante l'allattamento.

Alimenti ricchi di zinco

Lo zinco è maggiormente presente negli alimenti di origine animale, tra i vegetali sono più ricchi di zinco la frutta secca a guscio come anacardi, noci pecan, noci, pop corn. Nella tabella sono indicati gli alimenti comunemente consumati nella tradizione italiana con la maggiore quantità di zinco.

Il fabbisogno medio di zinco per persone da 18 a 59 anni è 9 mg al giorno*		
ALIMENTO 100 g	**Contenuto di zinco (mg)	Apporto giornaliero (%)
Grana Padano DOP	11	122
Fegato di suino e bovino	6	66
Anacardi	6	66
Agnello al forno	5,8	64
Sardine fritte	5,7	57
Polpo	7	63
Noci pecan	5	55
Bovino adulto	5	55
Bresaola della Valtellina IGP	4,5	50
Alici al forno	4,34	48

*Fonte: Livelli Assunzione di Riferimento di Nutrienti della Società Italiana di Nutrizione Umana

**Fonte: CREA

In caso di carenza di zinco è importante modificare la dieta, aumentando il consumo di alimenti ricchi di questo minerale, come indicato nella tabella sopra dalla quale si evince che il Grana Padano DOP ha la maggiore quantità di zinco. Questo formaggio, inoltre, è **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, è ricco di proteine nella maggioranza [ad alto valore biologico](#) inclusi i 9 [aminoacidi essenziali \(podcast\)](#), **vitamina B12** e, oltre allo zinco, **altri antiossidanti come selenio e vitamina A**.

La biodisponibilità dello zinco però può diminuire a causa di alcune malattie: diabete mellito, malattie del fegato, pancreatite, malassorbimento intestinale. **In ogni caso chiedi al tuo medico d'inserire anche lo zinco nei prossimi esami del sangue.**

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Stiles LI, Ferrao K, Mehta KJ. Role of zinc in health and disease. *Clin Exp Med.* 2024 Feb 17;24(1):38.

Ahmad R, Shaju R, Atfi A, Razzaque MS. Zinc and Diabetes: A Connection between Micronutrient and Metabolism. *Cells.* 2024 Aug 15;13(16):1359.

Zubair A, Jamal A, Kallel M, He S. Empowering agriculture: The promise of zinc biofortification in rice. *Plant Physiol Biochem.* 2024 Aug 30;216:109085

Lowe NM, Hall AG, Broadley MR, Foley J, Boy E, Bhutta ZA. Preventing and Controlling Zinc Deficiency Across the Life Course: A Call to Action. *Adv Nutr.* 2024 Mar;15(3):100181.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.