

# Mangia ferro e zinco



## INDICE

## CONSIGLIO

**Ogni giorno hai bisogno di ferro e zinco, minerali indispensabili per la tua salute ma anche per avere maggiore grinta, memoria e capacità di concentrazione.**

I micronutrienti rappresentano una categoria di nutrienti essenziali per il corretto funzionamento di tutto l'organismo. **Ferro e zinco** sono due dei nove microelementi fondamentali in quanto coinvolti in molte funzioni metaboliche indispensabili per la vita dell'uomo.

## Ferro: fabbisogno e benefici

**Il ferro è un micronutriente molto importante** per la nostra salute perché svolge molte funzioni all'interno del corpo umano. È un componente di numerose proteine tra cui l'emoglobina, mioglobina e citocromi che sono indispensabili per il trasporto e l'utilizzazione dell'ossigeno nell'organismo.

- Secondo le linee guida (LARN), il fabbisogno giornaliero di ferro è di circa 10-13 mg al giorno per il maschio adulto e di circa 18 mg al giorno per la donna adulta in età fertile.
- Nella femmina il fabbisogno è aumentato a causa delle perdite cicliche mensili, che possono essere anche piuttosto importanti.
- Il fabbisogno di ferro può aumentare in alcune particolari condizioni fisiologiche, come la **gravidanza** e **l'allattamento**.

**La carenza di ferro**, diagnosticabile con un semplice esame del sangue, è frequente soprattutto nelle giovani donne, ma può riguardare anche bambini, adolescenti durante la pubertà, donne in gravidanza o nel post-partum. La carenza di questo minerale è anche conseguenza di malattie gravi, come per esempio la malattia renale cronica, le malattie infiammatorie intestinali, lo scompenso cardiaco, sanguinamenti uterini gravi e durante cicli di chemioterapia.

- In Italia si calcola che circa il 25% della popolazione sia anemica, l'Organizzazione Mondiale della Sanità stima i malati di anemia nel mondo in 1,6 miliardi.

L'alimentazione squilibrata e la denutrizione sono le cause maggiori della carenza di ferro pertanto le persone indigenti, i soggetti con elevato stress fisico, [vegetariani/vegani](#), [atleti](#) e donatori di sangue sono tutti soggetti ad aumentato rischio di anemia.

**I sintomi** in genere sono abbastanza aspecifici in quanto caratterizzati soprattutto da:

- stanchezza

- scarsa concentrazione
- minore forza fisica
- pallore
- fragilità di unghie e capelli

Ed anche una maggiore predisposizione alle infezioni e un generale stile di vita apatico, fenomeni questi che si tende a sottovalutare. L'alimentazione equilibrata è sufficiente a soddisfare il fabbisogno giornaliero di ferro nella maggioranza dei casi, ma se dovesse essere insufficiente, specialmente nella donna in età fertile, è necessario assumere integratori alimentari specifici (naturalmente, sotto controllo medico).

## Alimenti ricchi di ferro

**In presenza di un deficit di ferro, si può seguire una strategia nutrizionale** per garantire al nostro organismo un corretto introito di questo minerale con l'assunzione di quegli alimenti che ne contengono di più:

- **Carne;** sia la carne bianca sia quella rossa contengono ferro. Ma non bisogna esagerare! La carne andrebbe assunta 3 porzioni alla settimana preferendo i tagli più magri.
- **Affettati** di carni diverse; preferire quelli più magri come la bresaola, oppure prosciutto crudo o cotto, o speck privati del grasso visibile. La frequenza raccomandata è di 2 porzioni a settimana.
- **Pesce;** anche il pesce, come la carne, contiene ferro. Il consumo raccomandato è pari a una porzione 3 volte a settimana. Come fonte di ferro è possibile consumare anche quello surgelato e in scatola (preferibilmente al naturale).
- **Legumi;** piselli, fagioli, fave, ceci, lenticchie, soia. I legumi possono essere utilizzati come fonte di ferro da chi sceglie di non consumare proteine animali. Si possono comporre piatti unici associandoli a pasta o riso (come nel risotto con i piselli e nella pasta e fagioli) oppure unendoli ai cereali (farro, orzo... secondo le preferenze individuali).

**Chi non tollera i legumi** perché soffre di meteorismo può consumarli frullati o passati creando gradevoli minestrone o delicate vellutate che, condite con un goccio d'olio, pepe e un cucchiaino di Grana Padano grattugiato formeranno anche una ricetta semplice e gustosa.

- **Alcuni tipi di vegetali** contengono ferro, in particolare quelli essiccati che si possono usare per insaporire primi e secondi piatti: timo, basilico, menta, maggiorana, cumino, aneto, curcuma, origano e le erbe aromatiche in genere anche fresche.
- **Alcuni tipi di verdure** sono più ricche di ferro, tra queste il radicchio verde, la rucola e gli spinaci. Il ferro contenuto nelle **verdure** (e nei legumi) è poco assimilabile (da 2 al massimo 10% di quello presente nell'alimento), per **assorbirlo meglio** si consiglia di usare il limone come condimento. Infatti la vitamina C contenuta nel limone (**agrumi, fragole, kiwi**), grazie alle sue proprietà antiossidanti, trasforma le caratteristiche chimiche del ferro, in modo tale che venga assorbito più facilmente dal nostro intestino.

**Importante ricordare di non eccedere con il consumo di alimenti che riducono l'assorbimento di ferro.**

In particolare:

- Consumare con moderazione tè e caffè (non superare le due-tre tazze al giorno)
- Non consumare esclusivamente cereali integrali (pane, pasta, crackers, biscotti...) ma alternarli con quelli raffinati (con un rapporto di circa 50:50).

## Zinco: fabbisogni e benefici

Lo zinco è un minerale che interviene in moltissimi processi metabolici dell'organismo e si trova praticamente in tutte le nostre cellule. Diversi sono i ruoli svolti da questo microelemento che risulta fondamentale per:

- La digestione; è costituente di numerosi enzimi coinvolti nella degradazione del cibo.
- La riproduzione; nei **testicoli e nella prostata** è fondamentale per il controllo del testosterone.
- La crescita; lo zinco è necessario per la sintesi del DNA, fondamentale per i nuovi tessuti.
- Il sistema immunitario; ricopre un ruolo fondamentale nel **combattere le infezioni** poiché è necessario per la formazione dei linfociti T, cellule che attaccano virus e batteri, nella guarigione delle ferite ed anche per i benefici a livello della pelle.

**I sintomi da carenza di zinco** (che può essere primaria per scarso introito alimentare o secondaria per malassorbimento) sono numerosi e aspecifici:

- appetito debole e perdita di gusto

- problemi di digestione
- problemi al sistema immunitario
- problemi gastrointestinali quali vomito e diarrea
- cecità notturna
- perdita dei capelli
- problemi di pelle e cicatrizzazione
- ritardo nella pubertà e nella crescita nei bambini

Le categorie più a rischio sono soprattutto i soggetti che abusano di alcool, i diabetici e gli epatopatici.

- **I fabbisogni per un adulto, secondo gli ultimi LARN sono di circa 10 mg nell'uomo e 8 mg nella donna ( 9 mg in gravidanza e 10 durante l'allattamento).**

Rispetto ai LARN della SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) revisione 1996, quelli pubblicati nel 2014 registrano un aumento dei valori di fabbisogno giornaliero di zinco proprio per il riconoscimento del suo ruolo fondamentale in diversi meccanismi.

## Alimenti ricchi di zinco

- **Ostriche, vongole, cozze e molluschi in genere** (da limitare per l'alto contenuto di colesterolo).
- **Fegato di vitello e di bovini, ovini, equini.**
- **Latticini e derivati, tra cui il Grana Padano:** una porzione da 50 g di questo formaggio come secondo piatto contribuisce al 50% del fabbisogno giornaliero di un uomo o donna adulti.
- **Carne rossa ma anche pollame,** sempre ricordando di non superare le 3 porzioni settimanali raccomandate.
- **Semi e legumi.**
- **Cereali integrali in fiocchi.**
- **Germe di grano.**

Concludendo, studi recenti suggeriscono che proprio questi due micronutrienti **“Ferro e zinco”** sono gli alleati perfetti per una maggiore **grinta e resistenza**, hanno la capacità di potenziare la **memoria**, oltre alla concentrazione, e pertanto sono consigliati a tutti gli studenti che devono affrontare gli esami e a tutti coloro che sono sottoposti ad elevato stress.

### 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.