

Sali Minerali Essenziali

Elemento	dose/gg	Ruolo biologico
Calcio (Ca)	800-1200 mg	Necessario per la robustezza di <u>ossa</u> e <u>denti</u> . Implicato nei meccanismi di contrazione e rilascio muscolari, nella coagulazione del sangue, nella regolazione della permeabilità cellulare e nella trasmissione degli impulsi nervosi.
Cloro (Cl)	750-3600	E' presente nell'organismo soprattutto come ione cloruro. Necessario per il bilancio idrico e la <u>pressione osmotica</u> . Partecipa ai processi di <u>digestione</u> e di trasporto.
Rame (Cu)	1.55-3 mg	Essenziale per il metabolismo energetico cellulare in quanto componente di <u>enzimi</u> ossidativi. Necessario per la sintesi dell'emoglobina, per la funzione neuro-cerebrale e per la cheratinizzazione e pigmentazione della <u>pelle</u> e dei <u>capelli</u> . Sintomatologie dovute a carenza di rame sono l'osteoporosi, la deficienza di globuli bianchi e la diminuzione delle difese immunitarie.
Fluoro (F)	1.5-4 mg	Presente nelle <u>ossa</u> e nei <u>denti</u> . Previene la carie dentaria e l'osteoporosi.
Iodio (I)	150 µg	Presente soprattutto nella <u>tiroide</u> ed in circolo come costituente degli ormoni tiroidei. Necessario quindi per il controllo della temperatura corporea, il metabolismo, la <u>riproduzione</u> e la <u>crescita</u> .
Ferro (Fe)	10-15 mg	Costituente della emoglobina e della <u>mioglobina</u> (molecole che fissano e trasportano l'ossigeno nel sangue e nei tessuti) e di complessi enzimatici. Necessario per la produzione di energia a livello cellulare e per l'integrità del sistema immunitario.
Magnesio (Mg)	280-350 mg	Presente prevalentemente nelle ossa. Partecipa al <u>meccanismo di contrazione muscolare</u> , ed è indispensabile per l'azione di numerosi enzimi.
Manganese (Mn)	2-5 mg	Promuove la crescita, lo sviluppo e le funzioni cellulari. E' parte integrante delle ossa e delle <u>cartilagini</u> . E' un cofattore essenziale in molte reazioni enzimatiche coinvolte nel metabolismo proteico, lipidico e glucidico.
Fosforo (P)	800-1200 mg	Essenziale per la salute delle ossa e per la produzione di energia; partecipa a quasi <u>tutte le reazioni chimiche</u> che avvengono nell'organismo
Potassio (K)	2000-3500 mg	Regola il bilancio dei fluidi corporei; implicato nella contrazione muscolare e nella trasmissione <u>dell'impulso nervoso</u>
Selenio (Se)	55-70 µg	Svolge un ruolo significativo nella prevenzione di alcune malattie cardiovascolari e neoplastiche. <u>Detossifica</u> da ossidanti e radicali liberi, rallentando i processi degenerativi dell'invecchiamento.
Sodio (Na)	500-2400 mg	Svolge un ruolo importante nel mantenimento dell'equilibrio idrosalino dell'organismo. E' implicato nella trasmissione <u>dell'impulso nervoso</u> e nel trasporto dei metaboliti.
Zinco (Zn)	12-15 mg	E' contenuto in tutti i tessuti corporei, ed in particolare nei muscoli, nelle ossa e nella pelle. Necessario per l'integrità del <u>sistema immunitario</u> . Regola la crescita; protegge il fegato da eventuali danneggiamenti chimici.