

ALIMENTAZIONE

PIÙ ZINCO PER LA CORRETTA CRESCITA E LE DIFESE DELL'ORGANISMO



Lo **zinco** è un **minerale** (oligoelemento) che si trova **in tutte le cellule del nostro corpo**, tra le quali vi sono quelle con funzioni protettive che lavorano per riconoscere ed eliminare gli agenti esterni come virus e batteri. Tuttavia, la sua importante attività interviene in **multissimi processi metabolici dell'organismo**. In particolare, lo zinco ha un ruolo centrale nella crescita e nell'affidare funzioni specifiche alle varie cellule, soprattutto per quelle del **sistema immunitario** e dell'**apparato gastrointestinale**. Quali sono le funzioni specifiche dello zinco? Quali cibi ne sono maggiormente ricchi?

Funzioni dello zinco

Diverse sono le funzioni svolte da questo minerale, che è fondamentale per:

- **La digestione**, in quanto è il costituente di numerosi enzimi coinvolti nella degradazione del cibo.
- **La riproduzione**. Nei testicoli e nella prostata, lo zinco è essenziale per il controllo del **testosterone** con conseguente aumento del desiderio sessuale. Nella donna, invece, aiuta a **regolare gli estrogeni**. In casi di infertilità, soprattutto maschile, è importante la sua supplementazione nella dieta.
- **La crescita**. Lo zinco è necessario per la sintesi del DNA, fondamentale per la costruzione dei nuovi tessuti.
- **Il sistema immunitario**. Ci aiuta a **combattere le infezioni**, poiché è necessario per la **formazione dei linfociti T**, ossia cellule che attaccano virus e batteri. Inoltre, lo zinco favorisce la guarigione delle ferite, benefico soprattutto per quelle a livello della **pelle**.
- **Lo stress ossidativo**. Lo zinco è un antiossidante che **contrasta i radicali liberi**, garantendo una regolare risposta allo stress ossidativo. Iscriviti alla **Dieta Anti-Aging** e ricevi **gratis 4 menu**, uno per ogni stagione dell'anno, **personalizzati per le tue calorie e ricchi di antiossidanti** che ti aiutano a contrastare l'invecchiamento precoce.
- **Le patologie metaboliche**. Lo zinco **contribuisce a mantenere livelli adeguati di colesterolo LDL**, **partecipa alla formazione e al trasporto dell'insulina**, pertanto è un minerale fondamentale nella prevenzione del **diabete mellito di tipo 2**.
- **La cute**. Aiuta la **produzione di collagene** e la **rigenerazione dei tessuti**, quindi lo zinco è benefico per la pelle in caso di acne, ma anche in presenza di ferite.
- **Il sistema nervoso centrale**. Agisce contro lo stress e **rafforza la memoria**, inoltre funge da trasmettitore a livello del sistema nervoso centrale.
- **Lo scheletro**. Lo zinco contribuisce al **benessere delle ossa**.
- **Gli occhi**. 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.

Di quanto zinco hai bisogno?

Secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana):

- una **donna adulta** ha bisogno di circa **9 mg al giorno di zinco**, fabbisogno che aumenta durante la gravidanza e l'allattamento;
- un **uomo adulto** ha bisogno di circa **12 mg al giorno di zinco**.

Cosa succede se assumi poco zinco?

Se assumi poco zinco (per scarso apporto nella dieta o per malassorbimento) puoi andare incontro a una **carenza di zinco**. I sintomi sono numerosi e aspecifici, alcuni dei più frequenti sono:

- **incremento delle infezioni per scarse difese immunitarie**
- **riduzione della massa magra**. Vuoi sapere quanto misura il tuo BMI, la tua massa grassa e massa magra? Calcolalo gratis e velocemente [qui!](#)
- **Incompleta crescita dei bambini (nanismo)**
- **ritardo della pubertà negli adolescenti**
- **diminuiti livelli di testosterone e oligospermia**
- **scarso appetito e perdita di gusto**
- **problemi digestione**
- **vomito e diarrea**
- **ipertensione**
- **letargia (sonno patologico) e alterazioni del sistema neurosensoriale**
- **cecità notturna e diminuito adattamento visivo al crepuscolo e al buio**
- **perdita di capelli**
- **disturbi della pelle (dermatite, alopecia) e della cicatrizzazione**

Quali sono le categorie più a rischio di carenza di zinco?

Le persone con più di 60 anni, i vegetariani e i vegani, gli **alcolisti**, i **fumatori**, le persone che soffrono di **patologie da malassorbimento** (sprue, malattia di Crohn, Sindrome dell'intestino corto, etc.) o di **anemia falciforme**, **patologie renali**, **patologie epatiche** e particolari situazioni come traumi, ustioni, emorragie, interventi chirurgici, gravi infezioni ed eccessiva sudorazione nei climi tropicali. Infine, stati fisiologici come la crescita dei bambini, la gravidanza e l'allattamento nella donna necessitano di un maggiore apporto di zinco nella dieta.

Cibi più ricchi di zinco

Gli alimenti di origine animale rappresentano la maggiore fonte di zinco, la biodisponibilità del minerale introdotto con la dieta è stimata dal 10% al 40%. Lo zinco contenuto negli alimenti di origine animale è quindi maggiormente assorbito dall'organismo, mentre quello proveniente dal regno vegetale ha una minore biodisponibilità a causa dei fitati contenuti nella frutta e nella verdura.

I **10 cibi** tra i più ricchi di zinco sono*:

1. **Grana Padano DOP**, in una porzione (secondo piatto) da 50 g vi sono **5,5 mg di zinco** biodisponibile. Inoltre, questo formaggio è **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, apporta buone quantità di **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine importanti** per la salute come **B2 e B12** e, oltre allo zinco, **altri antiossidanti come selenio e vitamina A**. Puoi utilizzare anche tutti i giorni un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**.
2. **Fegato di suino e bovino**, 6 mg di zinco in 100 g di alimento.
3. **Anacardi**, 6 mg di zinco in 100 g di alimento.
4. **Agnello al forno**, 5,8 mg di zinco in 100 g di alimento.
5. **Sardine fritte**, 5,7 mg di zinco in 100 g di alimento.
6. **Polpo**, 7 mg di zinco in 100 g di alimento.
7. **Noci pecan**, 5 mg di zinco in 100 g di alimento.
8. **Bovino adulto**, 5 mg di zinco in 100 g di alimento.
9. **Bresaola della Valtellina IGP**, 4,5 mg di zinco in 100 g di alimento.
10. **Alici al forno**, 4,34 mg di zinco in 100 g di alimento.

Ricorda: oltre alla scarsa biodisponibilità, la concentrazione di zinco nei vegetali varia a seconda del livello del minerale contenuto nel terreno di coltivazione.

*Fonte: banca dati CREA, Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

Eccesso di zinco e tossicità

Nelle persone senza particolari patologie o sottoposte a terapie come la dialisi è molto raro che si verifichi la tossicità da eccesso di zinco con la dieta, salvo un uso improprio di **integratori minerali**. Nel corpo umano vi sono da 1,4 g a 3 g di zinco ed elevati apporti del minerale (es. 50 mg al giorno) possono interferire con l'assorbimento di altri importanti minerali come ferro, calcio e magnesio. Un'assunzione prolungata di integratori di zinco (75/300 mg die) possono ridurre il livello dei leucociti (globuli bianchi) quindi ridurre, invece che aumentare, le difese immunitarie.

Fonte: Epicentro

Collaborazione scientifica:

[Dott.ssa Laura Iorio](#), medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.