



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

Lo zinco



2022

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

Lo zinco

Proprietà

- Oligoelemento
- L'organismo umano contiene circa 2 g di zinco. Circa 70% si trova nelle ossa, la pelle e i capelli.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale.
- I fitati* inibiscono l'assorbimento di zinco nell'intestino. A un elevato apporto di fitati nell'alimentazione deve corrispondere una maggiore assunzione di zinco.

*Il fitati servono alle piante per immagazzinare il fosfato.

Lo zinco

Funzioni

- Componente o attivatore di numerosi enzimi del metabolismo di proteine, carboidrati, grassi e acidi nucleici, di ormoni e recettori.
- Importante per lo stoccaggio dell'insulina.
- Essenziale per il sistema immunitario (protezione dell'organismo).

Lo zinco

Sintomi di carenza

- Perdita di gusto e dell'appetito, perdita di capelli, diarrea e disfunzioni neuropsicologiche.
- Disturbi nella crescita e lo sviluppo sessuale.
- Aumentata suscettibilità alle infezioni e lenta cicatrizzazione delle ferite.

Lo zinco

Rischi in caso di consumazione eccessiva

- La consumazione quotidiana massima considerata senza rischio per un adulto è di 25 mg.
- Interazione con il metabolismo di ferro e di rame.
- I sintomi di una intossicazione acuta (circa 2 g di zinco) sono disturbi gastrointestinali e la febbre.

Lo zinco

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
7 a meno di 10 anni	7.4	7.4
11 a meno di 14 anni	10.7	10.7
15 a meno di 17 anni	14.2	11.9
Adulti*		
18 a meno di 65 anni	9.4 / 11.7 / 14.0 / 16.3	7.5 / 9.3 / 11.0 / 12.7
66 anni in su	11.0 / 14.0 / 16.0	7.0 / 8.0 / 10.0
Donne incinte		9.1 / 10.9 / 12.6 / 14.3
Donne che allattano		10.4 / 12.2 / 13.9 / 15.6

L'assorbimento di zinco dipende dal contenuto di fitati nell'alimentazione. In base a un apporto di fitati basso, medio o alto, variano di conseguenza anche le raccomandazioni per l'apporto di zinco. Un elevato apporto di fitati deriva, ad esempio, da un gran consumo di prodotti integrali, legumi e se le fonti proteiche sono prevalentemente o esclusivamente di origine vegetale (es. soia).

*Infos: Per gli adulti, la raccomandazione dipende dal consumo giornaliero di fitati: 300, 600, 900 e 1200 mg. Per le persone di età superiore ai 65 anni, la raccomandazione dipende dal consumo giornaliero di fitati: 330, 660 e 990 mg.

Contenuto di zinco negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Semi di girasole	5.8 mg	0.58 mg per CT (10 g)
Manzo, spalla, arrosto, crudo	5.8 mg	6.38 mg per porzione (110 g)
Pinoli	5.8 mg	0.58 mg per CT (10 g)
Emmentaler, grasso	4.6 mg	1.38 mg per porzione (30 g)
Lenticchie, secche	3.6 mg	2.16 mg per porzione (60 g)
Pane croccante, integrale	3.4 mg	1.7 mg per 5 pezzi (50 g)
Fiocchi di avena	3 mg	1.8 mg per porzione (60 g)
Pane integrale di grano	2.2 mg	1.1 mg per fette (50 g)
Tofu, solido, al naturale	1.5 mg	1.65 mg per porzione (110 g)
Uovo di gallina, crudo	1.2 mg	0.66 mg per uovo (55 g)
Pesce Persico, crudo	1.1 mg	1.21 mg per porzione (110 g)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V6.3

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