

Piccola guida all'alimentazione – Capitolo 5

I sali minerali



«Lascia che il cibo sia la tua medicina»

[Ippocrate]

I sali minerali sono dei "micronutrienti"

I sali minerali presenti negli alimenti contengono elementi **fondamentali per la vita** e sono indispensabili per numerose funzioni.

Molti di essi, come il sodio (Na), il potassio (K) e lo iodio (I) servono a regolare processi biologici. Minerali come il calcio (Ca) ed il fosforo (P) hanno funzione plastica, perché aiutano a formare la struttura delle ossa e dei denti.

Nell'alimentazione umana, i minerali essenziali non sono contenuti in un singolo cibo ma sono **ripartiti in diversi alimenti**, sia animali che vegetali.

La frutta non presenta rilevanti dosi di minerali: leguminose, verdure a foglia verde e graminacee ne contengono buone quantità, così come pesce, latte e derivati e altri prodotti animali.

Il sodio (Na) ed il cloro (Cl) sono facilmente reperibili nel comune sale da cucina.



Alimentazione sana:

il sale marino non va abusato, ma possibilmente non va eliminato dalla dieta. Meglio privilegiare quello integrale, sia fino che grosso, che non ha subito processi particolari di raffinazione e di lavorazione successiva.



La corretta idratazione durante la giornata risulta di un'importanza fondamentale: né in eccesso, né in difetto.

Il nostro corpo è formato in larga parte di acqua e nell'acqua "minerale" sono contenuti molti sali minerali (sodio, potassio, calcio, magnesio e altri).

L'importanza dell'acqua

L'acqua costituisce da sola il 65-70% della massa del corpo umano. Alla nascita il peso del corpo di un bambino è costituito da acqua per quasi l'80%. La percentuale si riduce poi con l'età, arrivando nella vecchiaia anche al 40-45% del peso corporeo.

L'acqua del nostro corpo viene ricambiata continuamente: una parte viene persa sotto forma di vapore acqueo attraverso la respirazione e la traspirazione; la maggior parte viene eliminata allo stato liquido con le urine, il sudore e le feci.

L'organismo ha bisogno di recuperare l'acqua perduta bevendo e mangiando. Tutti i cibi contengono acqua in percentuali variabili: la frutta e la verdura, ad esempio, ne contengono circa l'85%, la carne circa il 60% e il pane circa il 40%.

Minerale	Dove si trova principalmente	A cosa serve (alcuni brevi esempi)
CALCIO	Latte e formaggio, ortaggi a foglia verde, mandorle	Utile per la formazione delle ossa, nella coagulazione del sangue
FERRO	Carne, fegato, legumi, cereali integrali, ortaggi a foglia verde, frutta secca	Trasporta l'ossigeno attraverso i tessuti
FLUORO	Frutti di mare e tè	Utile per la prevenzione della carie
FOSFORO	Frutta secca, formaggi, carne e pesce, latte, legumi	Utile al buon funzionamento del sistema nervoso e per la formazione di ossa e denti
IODIO	Pesci e frutti di mare	Utile per il buon funzionamento della tiroide
MAGNESIO	Cacao, soia, mandorle, noci, banane, arachidi, fagioli secchi, pane	Utile per la trasmissione degli stimoli nervosi ai muscoli
MANGANESE	Cereali, legumi, ortaggi	Interviene nel metabolismo dei grassi
POTASSIO	Albicocche secche, lievito di birra, farina di soia, fagioli secchi, conserva di pomodoro	Utile per il funzionamento dei muscoli e del cuore
RAME	Frattaglie, pesce, legumi e ortaggi	Indispensabile per la formazione delle ossa, antinfiammatorio, utile contro artrite e disturbi del sistema nervoso
SELENIO	Cereali, pesce, frattaglie	Protegge le cellule, ritarda l'invecchiamento e aiuta a prevenire il cancro
SODIO	In buona quantità negli alimenti, poco nei vegetali	Regola la pressione sanguigna e la concentrazione dei liquidi del corpo
ZINCO	Molluschi, carne, legumi, frutta secca	Combatte lo stress, è utile alla crescita e alla pelle