

## I 7 magnifici sali minerali

Tutte le loro proprietà benefiche

*Sali minerali: a cosa servono? Quali cibi ne contengono di più? Sono solo alcune delle domande a cui risponde oggi il Dr. Filippo Ongaro.*



“Ho sudato tanto e ho i crampi,avrò perso magnesio e potassio?”. È una domanda che si fanno in molti con l'avvicinarsi dell'estate, un momento in cui le prime abbondanti sudate ci fanno ricordare che esistono i minerali. Già ma **calcio, magnesio & Co. sono fondamentali per la salute durante tutto l'anno** e, anche se le carenze non sono frequenti, è importante garantirsi un apporto adeguato e costante dei vari minerali.

Come le vitamine anche i minerali sono, infatti, elementi necessari al **corretto funzionamento metabolico** visto che contribuiscono a regolare numerose reazioni biochimiche.

Inoltre i minerali entrano a costituire la matrice di alcuni tessuti: calcio, fosforo, zinco, magnesio e silicio per esempio sono fondamentali per ossa e denti. Selenio e zolfo costituiscono alcuni aminoacidi (come la cisteina e la metionina) necessari per capelli, unghie e cute. Sodio e potassio contribuiscono a regolare la pressione arteriosa e l'attività elettrica delle cellule. In base al fabbisogno quotidiano si possono suddividere in **macrominerali, microminerali e oligoelementi**. Attenzione che esistono anche elementi in natura che sono estranei al corpo umano e che a dosi elevate possono creare danni. Tra questi il mercurio, il piombo, il cadmio, l'argento, l'oro e l'alluminio. Vediamo quindi brevemente gli **effetti dei principali minerali**:

**1. Calcio:** elemento fondamentale per l'osso e per i denti che non sono in grado di crescere in modo armonioso senza un apporto adeguato. Il calcio viene **assorbito grazie alla presenza di vitamina D e viene depositato nell'osso grazie alla vitamina K2** che attiva una proteina detta osteocalcina. L'introito può essere garantito dall'uso di latte e derivati ma anche tramite l'assunzione regolare di verdura, legumi e frutta in guscio (scoprite l'elenco di [10 cibi ricchi di calcio](#)). Se si sceglie una bevanda vegetale (soia, riso, avena) è bene preferire prodotti arricchiti con calcio di origine vegetale.

**2. Ferro:** la sua carenza blocca la **formazione di emoglobina** che è il trasportatore dell'ossigeno ai tessuti e causa quindi anemia. L'apporto viene garantito dalla carne rossa ma anche da [altri cibi](#).

**3. Iodio:** fondamentale per il **funzionamento della tiroide** la sua carenza può portare al gozzo. L'introito è garantito da un uso abbondante di pesce.

**4. Magnesio:** utile per la **regolazione della pressione** e in generale per il rilassamento dell'organismo, aiuta anche nell'insonnia e nell'ansia. I [cibi che ne sono ricchi](#) sono i cereali integrali, le verdura verdi e le mandorle.

**5. Potassio:** necessario per la **regolazione della pressione e del contenuto di acqua** nel corpo, previene crampi e ha un'azione di vasodilatazione. È [contenuto in diversi alimenti](#) come legumi, noci, frutta e verdura.

**6. Selenio:** è un minerale **antiossidante** utile a prevenire il danno da radicali liberi. È inoltre importante per la salute delle ossa. Contenuto in pesce, noci, carni e cereali integrali.

**7. Zinco:** aiuta il sistema immunitario e quindi ci **protegge dalle malattie infettive**. Nel maschio inoltre stimola la produzione di testosterone. Aiuta anche la guarigione delle ferite. È contenuto soprattutto nel pesce e nelle uova.

Infine ricordiamo che come per le vitamine, anche per i minerali **non sono necessarie dosi massicce** ma piuttosto un apporto adeguato costante che può essere garantito da una sana alimentazione o da un'integrazione alimentare mirata.