

Funzioni dei minerali

	<p>Sodio</p> <p>Svolge un'azione di regolazione del contenuto e dei flussi d'acqua nelle cellule e al di fuori di esse, favorisce la contrazione muscolare anche a livello cardiaco, è coinvolto nella regolazione della pressione arteriosa ed è fondamentale per il funzionamento del sistema nervoso.</p>
	<p>Potassio</p> <p>Regola il contenuto ed il flusso di acqua dentro e fuori dalle cellule, è fondamentale per la normale funzione del cuore, dei muscoli, del sistema nervoso. Un buon apporto alimentare è associato alla riduzione della pressione negli ipertesi.</p>
	<p>Calcio</p> <p>Serve per la formazione ed il mantenimento delle ossa e dei denti, è essenziale per la funzionalità dei muscoli, dei nervi e per la coagulazione del sangue.</p>
	<p>Fosforo</p> <p>Rappresenta un elemento strutturale di ossa, denti e cellule; è essenziale per il buon funzionamento del sistema nervoso, dei muscoli e per la produzione di energia.</p>
	<p>Cloro</p> <p>È il principale componente dell'acido cloridrico, presente nel succo gastrico, interviene, come il sodio, nella regolazione del bilancio idrico.</p>
	<p>Magnesio</p> <p>È fondamentale per la normale funzionalità del tessuto muscolare del cuore, dei muscoli e del sistema nervoso, interviene nello sviluppo e nella solidità delle ossa e nel metabolismo dei carboidrati.</p>
	<p>Ferro</p> <p>Il suo compito principale è legare l'ossigeno nella molecola di emoglobina (dando ai globuli rossi la possibilità di trasportare ossigeno ai tessuti) e in altri trasportatori di ossigeno.</p>
	<p>Zinco</p> <p>È coinvolto nella produzione, deposito e liberazione dell'insulina, partecipa al metabolismo degli ormoni tiroidei, interviene nella funzionalità delle papille gustative, è essenziale per il sistema immunitario, per la crescita, la fertilità e nello sviluppo del sistema nervoso centrale.</p>
	<p>Rame</p> <p>Interviene nella formazione dei globuli rossi (è importante nel metabolismo del ferro e nella produzione del sangue), nella mineralizzazione delle ossa ed è importante per pelle e capelli.</p>
	<p>Manganese</p> <p>È indispensabile per il funzionamento di alcuni enzimi e nella produzione di emoglobina.</p>
	<p>Fluoro</p> <p>È essenziale per la salute di denti e ossa; l'acqua potabile, ma anche dentifrici e collutori possono aumentare l'assunzione di fluoro, in particolare nei bambini.</p>
	<p>Iodio</p> <p>È il costituente fondamentale degli ormoni tiroidei; la tiroide è l'organo di deposito dello iodio.</p>
	<p>Cromo</p> <p>La principale azione è quella di facilitare e potenziare l'azione dell'insulina, pertanto è coinvolto nel metabolismo del glucosio ed in generale nel metabolismo energetico.</p>
	<p>Selenio</p> <p>Ostacola la formazione dei radicali liberi, proteggendo le cellule dai danni dell'ossidazione, interviene nel funzionamento del sistema immunitario e nel metabolismo degli ormoni tiroidei.</p>
	<p>Molibdeno</p> <p>Entra nella struttura di enzimi che intervengono in importanti reazioni definite di ossido-riduzione.</p>