

LARN PER I MINERALI

ASSUNZIONE RACCOMANDATA PER LA POPOLAZIONE (PRI) E ASSUNZIONE ADEGUATA (AI)



	Ca (Calcio) mg	P (Fosforo) mg	Mg (Magnesio) mg	Na (Sodio) g	K (Potassio) mg	Cl (Cloro) g	Fe (Ferro) mg	Zn (Zinco) mg	Cu (Rame) mg	Se (Selenio) µg	I (Iodio) µg	Mn (Manganese) mg	Mo (Molibdeno) µg	Cr (Cromo) µg	F (Fluoro) mg
7-12 mesi	280	160	80	0,3	700	0,45	11	3	0,3	20	70	0,4	10	4	0,4
1-3 anni	510	295	120	0,5	1500*	1	8	5	0,4	20	100	0,6	15	7	0,7
4-6 anni	900	520	150	0,6	1900*	1,4	11	6	0,5	25	100	0,8	20	10	1
7-10 anni	1040	600	220	1	2700*	1,7	13	8	0,7	35	100	1,2	30	14	1,6
11-14 anni	1150	660	290	1,5	4500*	2,3	10 M 10/18 F*	12 M 9 F	1	50	130	1,9	50	25 M 21 F	2,5
15-17 anni	1150	660	380 M 310 F	1,5	4500*	2,3	13 M 18 F	12 M 9 F	1,3 M 1,2 F	55	130	2,5 M 2,3 F	65	33 M 23 F	3,5 M 3 F
MASCHI ≥18 anni	950 (1100≥65 anni)	550 (630≥65 anni)	350	1,5 (1,2≥65 anni)	4500* (3900*≥65aa.)	2,3 (1,9≥65 anni)	10	12	1,4	55	150	2,5	65	35 (30≥65 anni)	3,5
FEMMINE ≥18 anni	950# (1100≥65 anni)	550\$ (630≥65 anni)	350	1,5 (1,2≥65 anni)	4500* (3900*≥65aa.)	2,3 (1,9≥65 anni)	18/10* (10≥65 anni)	9	1,3	55	150	2,3	65	25 (20≥65 anni)	3
GRAVIDANZA	1100	630	350	1,5	4500*	2,3	27	11	1,5	60	200	2,3	65	30	3
ALLATTAMENTO	1100	630	350	1,5	4500*	2,3	11	12	1,5	60	200	2,3	65	45	3

Indipendentemente dall'età la PRI è di 950 mg/die in pre-menopausa e di 1100 mg/die in post-menopausa

\$ Indipendentemente dall'età la AI è di 550 mg/die in pre-menopausa e di 630 mg/die in post-menopausa

• Nelle femmine di 11-14 anni, i 18 mg fanno riferimento alle adolescenti che hanno le mestruazioni. Nelle femmine di 18-64 anni, i 10 mg fanno riferimento alle donne in menopausa.

Assunzione raccomandata per la popolazione (**PRI in grassetto**), assunzione adeguata (*AI in corsivo*) e obiettivo nutrizionale per la prevenzione (SDT con *): valori su base giornaliera. Rielaborato da LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia, V revisione, SINU.