



Sali minerali: perché sono importanti per la salute

Il nostro corpo non è in grado di produrli e, poiché sono indispensabili per molti processi vitali, vanno assunti attraverso il cibo. Scopriamo le loro funzioni e come non avere problemi per una carenza di tali sostanze



Alcuni prodotti vegetali e animali che contengono sali minerali (Foto © Canva).

In una **dieta bilanciata e ben equilibrata** è fondamentale un corretto apporto di **macronutrienti** (carboidrati, grassi e proteine) e **micronutrienti** che comprendono principalmente **vitamine** e **sali minerali**. Questi ultimi hanno un collegamento stretto con le nostre abitudini a tavola in quanto il nostro corpo non li produce e, per evitare patologie, **dobbiamo introdurli con il cibo**.

Cosa sono i micronutrienti

I **micronutrienti** sono sostanze di cui il corpo ha assoluto bisogno, anche se ne richiede piccole quantità. Servono nei processi di produzione di **enzimi e ormoni**, per lo **sviluppo della crescita** e dei sistemi immunitario e riproduttivo. La categoria di micronutrienti comprende le **vitamine** e i **sali minerali**.

Vitamine: tipologia e funzioni

Le vitamine, indispensabili per la crescita, la salute e il benessere fisico si suddividono in **liposolubili** (A, D, E e K) e **idrosolubili** (C e del gruppo B); inoltre molte di esse costituiscono **parti essenziali di sistemi enzimatici**.

Cosa sono i sali minerali e a cosa servono

I **sali minerali sono elementi inorganici** che adempiono a diverse funzioni regolatrici e strutturali all'interno dell'organismo. Calcio, ferro, magnesio, potassio, cloro, zinco, iodio, rame, fluoro, manganese e selenio non apportano calorie, ma sono **essenziali per la biologia dell'uomo**: senza di essi non possiamo vivere.

Le **funzioni principali dei sali minerali sono di tipo strutturale**, in quanto costituenti dei tessuti, e **regolatrice** poiché partecipano alle attività enzimatiche, cellulari e metaboliche. Tali micronutrienti, inoltre, sono fondamentali per **differenti processi vitali**, tra cui la regolazione dell'equilibrio idro-salino, la biomeccanica della contrazione muscolare e il sostegno del sistema nervoso.



Le verdure crude hanno un buon contenuto di sali minerali (Foto © Francesca Trasimeno).

Sali minerali: ecco in quali alimenti si trovano

All'interno del corpo umano si trovano **minerali sia allo stato solido**, come ad esempio nello scheletro e nei denti, sia in **soluzione acquosa** (extra cellulare ed intracellulare). Poiché l'organismo non è in grado di sintetizzarli, e vengono eliminati attraverso la diuresi e il sudore, è necessario introdurli continuamente con una **giusta e bilanciata alimentazione**, soprattutto nella stagione estiva.

Ecco un elenco di cibi, di origine sia vegetale che animale, che sono **ricchi di minerali delle varie tipologie**

- **Calcio:** latte e derivati, frutta secca e cereali integrali
- **Ferro:** frattaglie, legumi, pesce e carni rosse
- **Magnesio:** cereali integrali, [legumi](#) e verdure
- **Sodio:** sale da cucina e molti alimenti confezionati, prodotti da forno
- **Potassio:** alimenti di origine vegetale
- **Cloro:** prodotti conservati e [sale da cucina](#)
- **Zinco, iodio, rame, fluoro, manganese e selenio** sono presenti in molti alimenti di origine animale, cereali integrali, [frutta secca](#) e ortaggi.



Pane, salmone e skyr: un'ottima merenda per assumere sali minerali (Foto © Francesca Trasimeno).

L'importanza dell'acqua

L'**acqua** che, come tutti sappiamo, è preziosissima sotto molti punti di vista e necessaria per il nostro sostentamento, ha una funzione importante anche per **integrare il fabbisogno di sali minerali**, soprattutto nelle tipologie ricche di calcio e silicio.

Cosa causa una carenza di sali minerali

Come evidenzia l'elenco sopra riportato, i sali minerali sono presenti nella maggior parte degli

alimenti che si consumano in una dieta equilibrata e va confermata la buona abitudine di **variare nella scelta quotidiana dei cibi.**

Un deficit di questi elementi inorganici può avere conseguenze negative per la salute determinando, ad esempio, stanchezza, debolezza muscolare, sonnolenza e, nei casi più gravi, problemi di calcificazione ossea, anemie, vomito e patologie cardiache e renali.

Integrazione: quando è necessaria

L'integrazione dei sali minerali si rivela opportuna nelle stagioni più calde, in periodi di regimi dietetici più limitati, in caso di patologie specifiche o allergie alimentari e – comunque – in tutte le situazioni in cui l'organismo ne manifesti una carenza.

Conclusioni

In conclusione, si può affermare che uno stile di vita sano e un'alimentazione equilibrata non dovrebbero indurre a carenza di minerali. Per assicurarne il giusto fabbisogno, è importante variare le fonti di grassi, cereali, ortaggi e verdure, frutta e proteine (vegetali e animali).

Data di creazione

27/07/2020

Autore

francesca-trasimeno