

## Minerali da mangiare

**Niente paura! Per avere i "minerali" che servono al tuo organismo, non devi inzuppare un sasso nel caffelatte**

Il nostro corpo è una "macchina" in grado di trasformare e assorbire anche degli elementi inorganici, come i **sali minerali**. I minerali davvero efficaci sono quelli che prendiamo attraverso la frutta e le verdure, che li assorbono dal terreno e li trasformano in qualcosa di vivo. Dunque, niente bulloni a merenda, e se mangi di tutto lascia perdere gli integratori.

Tutti i minerali sono importanti, due sono più importanti degli altri, soprattutto per gli adolescenti: il **calcio** e il **ferro**.

I minerali sono come le "candele" del motorino: provocano la "scintilla" che mette in moto l'organismo. Per esempio, senza minerali, le vitamine non sono capaci di trasformare gli altri alimenti in energia.

Il **Calcio**: lo trovi nel latte e nei suoi derivati (yogurt, formaggi, ecc.), nella frutta secca, nei cereali e negli ortaggi a foglia verde. Il calcio serve a far crescere le ossa e a renderle forti; se non ne prendi a sufficienza da giovane, rischi di avere le ossa fragili per tutta la vita. È importante anche per la regolazione del battito cardiaco e la coagulazione del sangue.

Il **ferro**: lo trovi nelle carni rosse, nei legumi, nell'olio di fegato di merluzzo, nella frutta secca e nella frutta a guscio. È fondamentale per il trasporto dell'ossigeno nel sangue e per il funzionamento dei muscoli; aumenta le difese immunitarie. Con poco ferro senti di più la fatica. Se sei una ragazza, durante le mestruazioni hai bisogno di più ferro. Se fai sport e ti imbottisci di ferro, sta attento con troppo ferro ti intossichi!



**Fosforo:** lo trovi nel latte e nei formaggi, nei legumi, cereali e frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle ecc...) . Lavora in coppia con il calcio, per la salute delle ossa e dei denti. E' importante per il cuore ed il cervello.

**Fluoro:** lo trovi nel pesce, nei frutti di mare e nell' ... dentifricio! Ottimo per rinforzare i denti e combattere la carie.

**Iodio:** lo trovi in tutto ciò che arriva dal mare, compreso il sale (meglio se arricchito) e le verdure coltivate lungo la costa. Indispensabile per il funzionamento della tiroide, una ghiandola che regola il metabolismo.

**Magnesio:** lo trovi nei cereali nei legumi, nelle verdure verdi, ce n'è un po' anche nel latte e nella cioccolata! Indispensabile per la buona salute delle cellule. Aiuta l'assorbimento di calcio, potassio, sodio- e vitamina C. Combatte lo stress.

**Potassio:** pesche, banane, albicocche, uva secca, pesce, verdura verde. Fondamentale per il cuore i muscoli e il buon funzionamento del cervello. Impedisce la disidratazione delle cellule. Se fai sport, se sudi tanto... bevi acqua e mangia una banana!

**Rame:** lo trovi nel cacao, nei frutti a guscio e nei legumi. Senza rame il ferro non fa effetto e la vitamina C funziona male.

**Selenio:** noci, tonno, cipolle, pane integrale, pomodori e soprattutto erbe di grano. Se ne sa ancora poco, ma quello che si sa è important batte i radicali liberi e ci difende dai tumori!

**Sodio:** è importante per il funzionamento delle cellule nervose e muscolari. Si trova nel sale da cucina, ma in realtà ne consumiamo troppo, visto che tutto il sodio di cui abbiamo bisogno è già presente negli alimenti sconditi. Un consiglio: non esagerare con gli snack salati, soprattutto patatine e cracker! Se insisti, la pressione alta non te la toglie nessuno.

**Zinco:** frutti di mare, semi di zucca, legumi, carne e cereali. Olfatto, vista, gusto; ormoni sessuali, sistema immunitario: lo zinco è importante per mille cose! Se sei un ragazzo aiuta a tenere in buona salute la prostata.

