

## Frutti di mare, noci e cioccolato... deliziose fonti di rame !

### Il rame: un elemento essenziale per la tua salute

Durante le festività natalizie, si mangiano cibi che sono buoni non solo per il palato, ma anche per il corpo, grazie ai loro benefici spesso poco conosciuti. Certi cibi che saranno sulle nostre tavole, come frutti di mare, formaggi e cioccolato, sono molto ricchi di minerali ed elementi essenziali come il rame. Lo sapevi che il rame, anche se presente in tracce, è un elemento vitale per tenerci in buona salute?

#### Addobba la tavola con il rame!

Essenziale per la crescita e lo sviluppo, il rame è richiesto da quasi tutto l'organismo: per esempio per assicurare il corretto sviluppo e funzionamento del cuore, del cervello e del sistema nervoso e per il trasporto del ferro. Contribuisce a rigenerare le cellule dell'epidermide, proteggendole dall'ossidazione, e rafforza le ossa e i denti. Inoltre, importantissimo in inverno, migliora le difese immunitarie.

Il rame può essere sempre presente sulle tavolate natalizie. Capesante ed ostriche, aragoste e frutti di mare, cioccolato (in particolare quello fondente), frutta secca e castagne, e perfino vino. Il rame contenuto in 100 g di questi cibi varia da 0,5 a 6 milligrammi. Le festività ti danno l'occasione di ricaricare le batterie e fare scorte dei nutrienti essenziali per la tua salute: il rame, così come il ferro e lo zinco.

#### Il rame e la buona salute

La quantità giornaliera raccomandata di rame varia da persona a persona: 1 mg per i bambini fino a 6 anni, 1,5 mg per le donne e 2 mg per gli uomini e le donne incinte. (dieta raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità). Oltre all'acqua potabile, il cibo è la fonte del rame necessario per l'organismo. Dal momento che il rame viene utilizzato ed eliminato giornalmente, è importante che venga assunto sempre giornalmente.

La mancanza di rame può provocare, tra l'altro, anemia e minore resistenza alle infezioni, fatica cronica e debolezza. Il rame influenza anche il normale metabolismo del colesterolo: una dieta povera in rame alza i livelli del colesterolo "cattivo" (LDL) e riduce la quantità di quello "buono" (HDL). Per gli anziani, il rame gioca un ruolo importante nella prevenzione dell'osteoporosi e delle malattie cardiovascolari.

#### Esempi di cibi natalizi ricchi di rame



Antipasto, ostriche (1,8 mg\*)



Portata principale, aragosta (5 mg\*)



Infine il dolce, cioccolato (3 mg\*)

\*contenuto stimato per un pasto medio

**Istituto Italiano del Rame.** L'Istituto Italiano del Rame (IIR) è una associazione senza scopo di lucro, costituita a Milano nel 1971, che opera per la promozione e lo sviluppo degli impieghi del rame e delle sue leghe attraverso l'informazione e la divulgazione tecnico-scientifica.

**Istituto Italiano del Rame**, via C. d'Ascanio 4, 20142 Milano; tel. 02-8930.1330 fax 02-8930.1513; [www.iir.it](http://www.iir.it) [info@iir.it](mailto:info@iir.it)