

## I minerali

Nell' organismo umano sono presenti ben diciassette elementi minerali che ne costituiscono circa il 5% del peso totale.

Rappresentano un componente essenziale dell' alimentazione, assicurano la costruzione e la riparazione dei tessuti e svolgono funzioni di regolazione e di controllo.

L' organismo elimina nell' arco della giornata circa 30 g di sale, quindi è necessario reintegrare questi elementi con un' opportuna alimentazione: i vegetali, il latte, i pesci, ne sono particolarmente ricchi

- Il **calcio**, il **fosforo** e il **magnesio** partecipano alla costruzione delle ossa e dei denti.
- Il **ferro** entra nella composizione dei globuli rossi del sangue.
- Il **sodio** e il **potassio** regolano gli scambi tra le cellule.
- Lo **iodio** è essenziale per il funzionamento della tiroide.