Test per la **Carenza di minerali**

RISULTATI DEL TEST

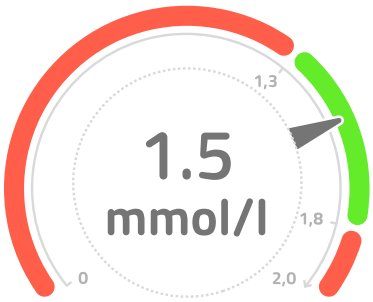
cerascreen®

Risultati del test
Minerali

Nome	Campione Nr.	Data del rapporto	Data di nascita
Mario Rosi	ABC123	08/07/2019	08/07/1987

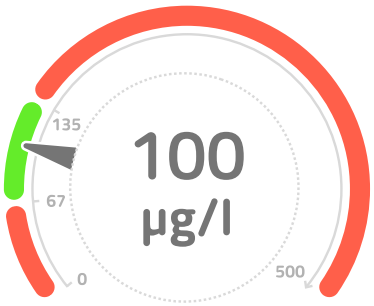
Il tuo valore misurato:

In conformità con la sua richiesta, abbiamo esaminato la concentrazione di magnesio, selenio e zinco nel suo sangue capillare.



Magnesio

Zinco



Selenio

- **Valore di riferimento:* 1,3-1,8 mmol/l**
- **Valore di riferimento:* 4,50-9,00 mg/l**
- **Valore di riferimento:* 67-135 g/l**

***I valori di riferimento indicati si riferiscono agli adulti.**

Domande frequenti

Cos'è il magnesio?

Il Magnesio è un elemento quantitativo che può essere trovato fino al 60% nello scheletro e 30% nei muscoli. La quantità rimanente si trova nelle cavità cellulari. Ci sono serbatoi mobili nell'area scheletrica[1] [2].

Come viene assorbito il magnesio dal corpo?

Il Magnesio viene assorbito attraverso l'intero intestino tenue, che consuma tra i 25-75% dei sali minerali. Da qui, esso entra nel flusso sanguigno e viene assorbito da tutte le cellule[3].

Perché il corpo ha bisogno del Calcio?

Il calcio è un dolce minerale. Il corpo umano ne contiene circa 1 kg, di cui il 99% si trova nelle ossa e nei denti. Il restante 1% è presente nel sangue, nei muscoli e nei tessuti. Il calcio è essenziale per la salute delle ossa, per la coagulazione del sangue, per la contrazione muscolare e per il corretto funzionamento del cuore. Il corpo non è in grado di produrre il calcio da solo, quindi deve assorbirlo dagli alimenti o dagli integratori. Il calcio è anche coinvolto nella trasmissione degli impulsi nervosi e nella regolazione del battito cardiaco.

Quanto calcio è sufficiente?

La quantità di calcio di cui il corpo ha bisogno varia a seconda dell'età, del sesso, del livello di attività fisica e dello stato di salute. Per gli adulti, l'assunzione giornaliera consigliata è di circa 1000 mg. Durante la gravidanza e l'allattamento, il fabbisogno aumenta a circa 1200 mg. Il calcio assunto con la dieta è sufficiente per la maggior parte delle persone, ma in caso di carenza può essere necessario ricorrere a integratori.

Quali sono i sintomi della carenza di calcio?

La carenza di calcio può portare alla osteoporosi, a fratture ossee, a crampi muscolari e a formicolio alle mani e ai piedi. Nei casi più gravi, può causare aritmie cardiache e convulsioni. Il corpo tende a mantenere i livelli di calcio nel sangue costanti, anche a scapito delle ossa. Pertanto, i sintomi della carenza di calcio si manifestano solitamente quando le riserve ossee sono già state compromesse.

Quali sono i sintomi di un'eccessiva ingestione di calcio?

L'eccesso di calcio può causare stitichezza, nausea, vomito, perdita di appetito, confusione, debolezza e, nei casi più gravi, problemi cardiaci e renali. Il calcio in eccesso può anche interferire con l'assorbimento di altri minerali, come il ferro e il magnesio. Pertanto, è importante non superare le dosi raccomandate di integratori di calcio.

Come è possibile compensare una carenza di calcio?

Oltre agli integratori, è possibile aumentare l'assunzione di calcio attraverso la dieta. Alcuni alimenti ricchi di calcio sono il latte, i formaggi, lo yogurt, le verdure a foglia verde, i legumi, la frutta secca e i pesci con lisca (come le sardine). Per migliorare l'assorbimento del calcio, è importante anche assumere vitamina D e magnesio.

Cos'è la Zinco?

Lo Zinco è un **oligoelemento** essenziale per il corretto funzionamento di molti processi biologici. Partecipa alla crescita e alla riparazione dei tessuti, al sistema immunitario, alla sintesi del DNA e alla trasmissione degli impulsi nervosi. Lo zinco è presente in molti alimenti, tra cui carne, pesce, uova, legumi, noci e semi. Il corpo umano non è in grado di produrre zinco da solo, quindi deve assorbirlo dalla dieta o da integratori.

Perché il corpo ha bisogno dello Zinco?

Lo Zinco è un componente di oltre 300 enzimi, quindi partecipa a numerosissime reazioni biochimiche. Il corpo ha bisogno di zinco per la crescita e lo sviluppo, per la guarigione delle ferite, per il funzionamento del sistema immunitario e per la salute della pelle. Lo zinco è anche coinvolto nella regolazione dei livelli di ormoni.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]