

# La salute... dai minerali

DOTT. GERARDO ROSSI

**L**a nostra salute dipende dal buon funzionamento dei nostri organi e dei tessuti; questi, a loro volta, dipendono dalla corretta attività delle cellule di cui sono composti.

Ogni singola cellula del nostro organismo può essere vista come un'unità funzionale, al cui interno si svolgono innumerevoli processi biochimici di importanza vitale per la cellula stessa, per l'organo o tessuto di cui è parte e, quindi, per l'organismo intero.

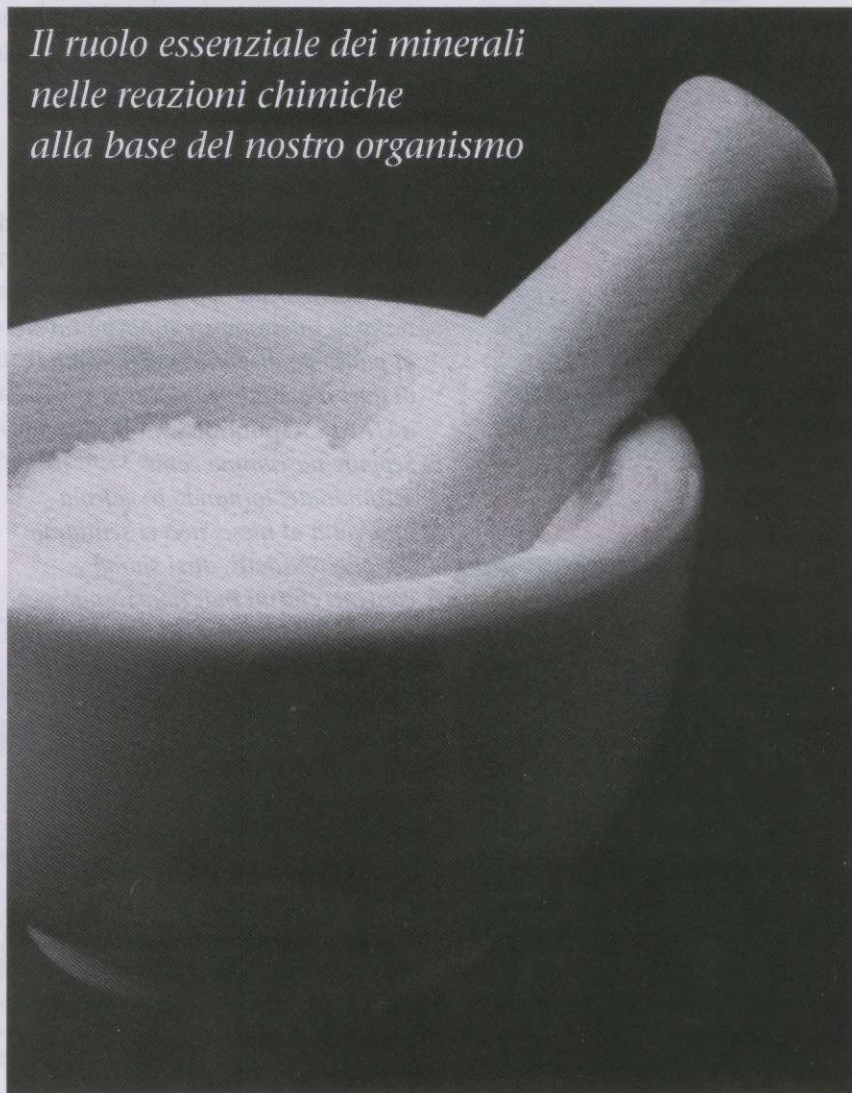
Le funzioni che una cellula deve svolgere sono codificate dal proprio DNA, che orienta l'unità funzionale verso una forma specifica di attività, verso una specializzazione.

Gli "ordini" impartiti dal DNA sono eseguiti da agenti biochimici particolari: gli enzimi.

Un'attività enzimatica corretta è fondamentale per il buon funzionamento della cellula, dell'organo o tessuto, dell'intero organismo.

I minerali hanno un ruolo essen-

*Il ruolo essenziale dei minerali  
nelle reazioni chimiche  
alla base del nostro organismo*



ziale nella struttura, regolazione e funzionalità enzimatica; agiscono come catalizzatori, accelerando di migliaia di volte la velocità di una reazione chimica.

Attualmente sono ritenuti essenziali alcuni minerali anche se presenti in piccolissime quantità nei tessuti (e per ciò definiti oligoelementi): Cromo, Manganese, Ferro, Cobalto, Rame, Selenio, Molibdeno, Iodio, Zinco.

Per gli altri minerali si è ancora in attesa di ulteriori chiarimenti

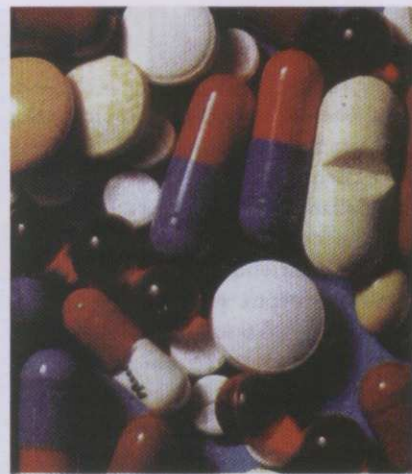
scientifici.

Facciamo alcuni esempi: il Calcio, nella sua forma ionizzata, è necessario per la trasmissione dell'impulso nervoso, per la contrazione muscolare, per la moltiplicazione cellulare.

Il Magnesio partecipa all'attività di oltre 300 sistemi enzimatici, lo Zinco di oltre 200.

Il Rame risulta essere un elemento essenziale per il metabolismo energetico cellulare.

Il Selenio è componente struttura-



le della Glutationeperossidasi (4 atomi di Selenio per ogni sub unità della molecola), che fa parte del sistema di difesa antiossidativo (che combatte i radicali liberi). Il Cromo influenza il metabolismo dei carboidrati, dei lipidi, delle proteine, potenziando l'azione dell'insulina (GTF: fattore di tolleranza al glucosio).

I minerali essenziali vengono forniti all'embrione ed al feto durante la gestazione dalla madre.

Successivamente vengono introdotti principalmente con l'alimentazione e, in parte, con la respirazione tramite le micropolveri (il tristemente famoso PM 10 dell'inquinamento cittadino).

Purtroppo, oltre ai minerali essenziali, l'organismo assorbe anche minerali tossici (Piombo, Mercurio, Alluminio, Cadmio); per queste sostanze non è stato ancora scoperto un ruolo "virtuoso" nella biochimica cellulare, mentre ne sono ben noti gli effetti dannosi per la salute.

È da precisare che "la tossicità è propria di tutti gli elementi ed è soltanto funzione della concentra-

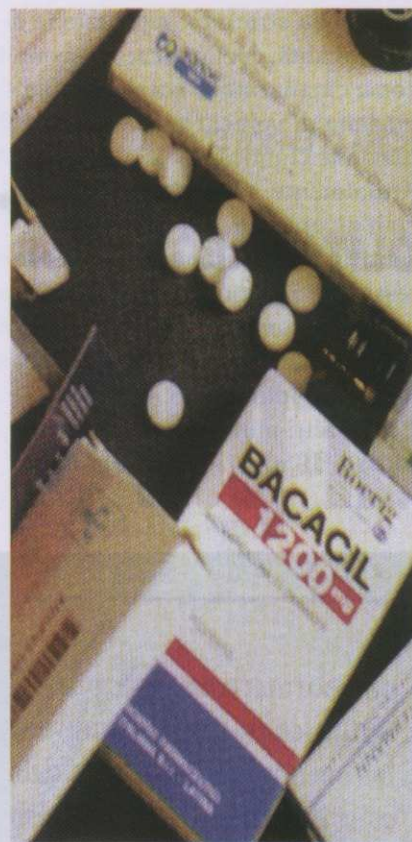


con altri minerali, sostanze chelanti o favorevoli l'assorbimento, ecc.. Vista l'importanza di questi nutrienti per la salute, si impone l'esigenza di un maggior controllo dei livelli di oligoelementi essenziali e di minerali tossici presenti nell'organismo.

Tali auspicabili controlli richiedono però esami ematici effettuati con tecniche e metodiche particolarmente sofisticate e costose, difficilmente fruibili e disponibili per un largo strato della popolazione.

**Il commento  
de L'Altra Repubblica**

Quanto gentilmente ci ha inviato il dottor Gerardo Rossi e che volentieri abbiamo pubblicato, risulta essere l'ennesima conferma che solo pochi privilegiati possono ac-



zione alla quale è esposto l'organismo. Importante è il concetto di biodisponibilità, cioè la quota di alimenti ingerita che è effettivamente assorbita, trasportata al sito di azione e convertita nella forma fisiologicamente (o tossicologicamente) attiva. Pertanto un alimento è in grado di coprire il fabbisogno di un oligoelemento se questo è presente non solo in quantità corretta, ma anche in forma biodisponibile" (SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana - LARN 1998).

La biodisponibilità è influenzata da molteplici fattori come età, sesso, microflora intestinale, gravidanza, allattamento, abitudini alimentari, forma chimica del minerale, antagonismo competitivo e non



cedere a quanto gli sviluppi della ricerca consentono in favore della nostra salute.

Ma non si è detto che la vita umana ha lo stesso valore per ciascun individuo?

E allora, in certi casi, bisognerebbe trovare il coraggio di fornire ciò di cui vi è bisogno per la salute dei cittadini anche quando i costi sono poi difficili da coprire.

Dovrebbe bastare la certificazione di uno specialista circa la necessità assoluta di taluni esami diagnostici, perché il cittadino possa usufruirne gratuitamente, dimostrando la propria impossibilità di pagare.

Se la legge NON è uguale per tutti, lo sia almeno il diritto alla vita! ■