**I MINERALI**

Anche se non forniscono calorie, i minerali svolgono moltissime funzioni utili per l’organismo. Sapevi, per esempio, che è il ferro che trasporta l’ossigeno nel sangue? Il calcio, invece, è importante non solo per fortificare le ossa e i denti, ma permette anche di contrarre i muscoli, e rende quindi possibile anche il battito del cuore. Il sodio e il potassio, invece, permettono la trasmissione di segnali elettrici attraverso i nervi, mandando messaggi lungo tutto il corpo. Dal fluoro dipende la salute dello smalto dei denti. Insomma, senza questa piccola miniera, il nostro organismo non potrebbe sopravvivere.

Pur essendo tutti necessari, soltanto una quindicina di essi è particolarmente importante e deve essere assunta con gli alimenti. E come le vitamine, anche i minerali devono essere presi in quantità ridotte, e un’alimentazione equilibrata e varia ne contiene in quantità sufficienti. Se introdotti in eccesso, possono produrre gravi danni. Il troppo ferro, per esempio, causa un pericoloso sovraccarico del fegato, del pancreas e del cuore.

I minerali contenuti negli alimenti di origine animale vengono assorbiti dall’organismo più in fretta rispetto a quelli contenuti nei vegetali.