Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, 2014

LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: MINERALI.
Assunzione raccomandata per la popolazione (PRI in grassetto) e assunzione adeguata (*AI in corsivo*): valori su base giornaliera.

LARN PER I MINERALI: ASSUNZIONE RACCOMANDATA PER LA POPOLAZIONE (PRI) E ASSUNZIONE ADEGUATA (AI)																
		Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Na (g)	K (g)	Cl (g)	Fe (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Se (µg)	I (µg)	Mn (mg)	Mo (µg)	Cr (µg)	F (mg)
LATTANTI	6-12 mesi	*260*	*275*	*80*	*0,4*	*0,7*	*0,6*	11	3	*0,2*	*20*	*70*	*0,4*	*10*	*4*	*0,4*
BAMBINI-ADOLESCENTI																
	1-3 anni	**700**	**460**	**80**	*0,7*	*1,7*	*1,0*	**8**	**5**	**0,3**	**19**	*100*	*0,6*	*15*	*7*	*0,7*
	4-6 anni	**900**	**500**	**100**	*0,9*	*2,4*	*1,4*	**11**	**6**	**0,4**	**25**	*100*	*0,8*	*20*	*10*	*1,0*
	7-10 anni	**1100**	**875**	**150**	*1,1*	*3,0*	*1,7*	**13**	**8**	**0,6**	**34**	*100*	*1,2*	*30*	*14*	*1,6*
Maschi	11-14 anni	**1300**	**1250**	**240**	*1,5*	*3,9*	*2,3*	**10**	**12**	**0,8**	**49**	*130*	*1,9*	*50*	*25*	*2,5*
	15-17 anni	**1300**	**1250**	**240**	*1,5*	*3,9*	*2,3*	**13**	**12**	**0,9**	**55**	*130*	*2,7*	*60*	*33*	*3,5*
Femmine	11-14 anni	**1300**	**1250**	**240**	*1,5*	*3,9*	*2,3*	**10/18**	**9**	**0,8**	**48**	*130*	*1,9*	*50*	*21*	*2,5*
	15-17 anni	**1200**	**1250**	**240**	*1,5*	*3,9*	*2,3*	**18**	**9**	**0,9**	**55**	*130*	*2,3*	*60*	*23*	*3,0*
ADULTI																
Maschi	18-29 anni	**1000**	**700**	**240**	*1,5*	*3,9*	*2,3*	**10**	**12**	**0,9**	**55**	*150*	*2,7*	*65*	*35*	*3,5*
	30-59 anni	**1000**	**700**	**240**	*1,5*	*3,9*	*2,3*	**10**	**12**	**0,9**	**55**	*150*	*2,7*	*65*	*35*	*3,5*
	60-74 anni	**1200**	**700**	**240**	*1,2*	*3,9*	*1,9*	**10**	**12**	**0,9**	**55**	*150*	*2,7*	*65*	*30*	*3,5*
	≥75 anni	**1200**	**700**	**240**	*1,2*	*3,9*	*1,9*	**10**	**12**	**0,9**	**55**	*150*	*2,7*	*65*	*30*	*3,5*
Femmine	18-29 anni	**1000**	**700**	**240**	*1,5*	*3,9*	*2,3*	**18**	**9**	**0,9**	**55**	*150*	*2,3*	*65*	*25*	*3,0*
	30-59 anni	**1000**	**700**	**240**	*1,5*	*3,9*	*2,3*	**18/10**	**9**	**0,9**	**55**	*150*	*2,3*	*65*	*25*	*3,0*
	60-74 anni	**1200**	**700**	**240**	*1,2*	*3,9*	*1,9*	**10**	**9**	**0,9**	**55**	*150*	*2,3*	*65*	*20*	*3,0*
	≥75 anni	**1200**	**700**	**240**	*1,2*	*3,9*	*1,9*	**10**	**9**	**0,9**	**55**	*150*	*2,3*	*65*	*20*	*3,0*
GRAVIDANZA		**1200**	**700**	**240**	*1,5*	*3,9*	*2,3*	**27**	**11**	**1,2**	**60**	*200*	*2,3*	*65*	*30*	*3,0*
ALLATTAMENTO		**1000**	**700**	**240**	*1,5*	*3,9*	*2,3*	**11**	**12**	**1,6**	**70**	*200*	*2,3*	*65*	*45*	*3,0*

Per le fasce d'età si fa riferimento all'età anagrafica; ad esempio per 4-6 anni s'intende il periodo fra il compimento del quarto e del settimo anno di vita.
L'intervallo 6-12 mesi corrisponde al secondo semestre di vita.
Per il Ca, nelle donne in menopausa che non sono in terapia estrogenica la PRI è di 1200 mg.
Per il Fe, nelle fascia 11-14 anni i secondi valori di PRI fanno riferimento alle adolescenti che hanno le mestruazioni; nelle femmine 39-59 anni i secondi valori di PRI fanno riferimento alle donne in menopausa.