Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, 2014

LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: MINERALI.
Livello massimo tollerabile di assunzione (UL) e obiettivo nutrizionale per la popolazione (SDT): valori su base giornaliera.

LARN PER I MINERALI: LIVELLO MASSIMO TOLLERABILE DI ASSUNZIONE (UL)									
		Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Se (µg)	I (µg)	Mo (µg)	F (mg)
LATTANTI	6-12 mesi	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd	nd
BAMBINI-ADOLESCENTI									
	1-3 anni	nd	nd	7	1	60	200	100	1,5
	4-6 anni	nd	250	10	2	90	250	200	2,5
	7-10 anni	nd	250	13	3	130	300	250	2,5
Maschi	11-14 anni	nd	250	18	4	200	450	400	5
	15-17 anni	nd	250	22	4	250	500	500	7
Femmine	11-14 anni	nd	250	18	4	200	450	400	5
	15-17 anni	nd	250	22	4	250	500	500	7
ADULTI									
Maschi	18-29 anni	2500	250	25	5	300	600	600	7
	30-59 anni	2500	250	25	5	300	600	600	7
	60-74 anni	2500	250	25	5	300	600	600	7
	≥75 anni	2500	250	25	5	300	600	600	7
Femmine	18-29 anni	2500	250	25	5	300	600	600	7
	30-59 anni	2500	250	25	5	300	600	600	7
	60-74 anni	2500	250	25	5	300	600	600	7
	≥75 anni	2500	250	25	5	300	600	600	7
GRAVIDANZA		2500	250	25	nd	300	600	600	7
ALLATTAMENTO		2500	250	25	nd	300	600	600	7

LARN PER I MINERALI:

OBIETTIVO NUTRIZIONALE PER LA PREVENZIONE (SDT)

		Na (g)	Cl (g)
		(g)	(g)
LATTANTI	6-12 mesi	nd	nd
BAMBINI-ADOLESCENTI			
	1-3 anni	0,9	1,3
	4-6 anni	1,2	1,8
	7-10 anni	1,5	2,3
Maschi	11-14 anni	2,0	3,0
	15-17 anni	2,0	3,0
Femmine	11-14 anni	2,0	3,0
	15-17 anni	2,0	3,0
ADULTI			
Maschi	18-29 anni	2,0	3,0
	30-59 anni	2,0	3,0
	60-74 anni	1,6	2,5
	≥75 anni	1,6	2,5
Femmine	18-29 anni	2,0	3,0
	30-59 anni	2,0	3,0
	60-74 anni	1,6	2,5
	≥75 anni	1,6	2,5
GRAVIDANZA		2,0	3,0
ALLATTAMENTO		2,0	3,0

nd: non definito.

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.

Nel gruppo dei lattanti l'UL è definibile solo per il Ca. Per P, K, Fe, Mn e Cr l'evidenza scientifica non consente di definire l'UL.

Per il Mg, il valore di UL fa riferimento al Mg assunto in forma farmacologica o di supplemento, in aggiunta a quanto già presente nella dieta.

Per il Fe, non superare la dose di 60 mg/die da supplementi.