

ZINCO

Ingredienti e Tenore giornaliero: zinco gluconato, lievito di birra inattivo.

Contenuto: flacone Pet, 100 capsule.

Modalità d'uso: 2 capsule al dì.

Effetto fisiologico: Lo zinco contribuisce al normale metabolismo acido-base, al normale metabolismo dei carboidrati, alla normale funzione cognitiva, alla normale sintesi del DNA, alla normale fertilità e alla normale riproduzione, al normale metabolismo dei macronutrienti, al normale metabolismo degli acidi grassi, al normale metabolismo della vitamina A, alla normale sintesi proteica, al mantenimento di ossa normali, al mantenimento di capelli normali, al mantenimento di unghie normali, al mantenimento di una pelle normale, al mantenimento di normali livelli di testosterone nel sangue, al mantenimento della capacità visiva normale, alla normale funzione del sistema immunitario, alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.



Caratteristiche:

L'importanza dello zinco come prezioso oligoelemento è spesso sottovalutata. Non a caso oltre l'80% delle persone ne è carente. Eppure sono oltre 300 le funzioni e gli enzimi che vengono attivati dalla sua presenza!

Lo zinco è presente in discrete quantità nell'organismo, quasi 2 g. E' assorbito nel tenue con percentuale media del 25-30% ed è eliminato attraverso le feci. La maggior parte del minerale è intracellulare; per questo motivo il test ematici non sono affidabili per valutare la sua presenza. I tessuti che hanno maggiori depositi sono la carotide, il nervo ottico, la prostata e la cute.

Lo zinco ha circa 300 proprietà benefiche per il nostro intero organismo:

- Ha una grossa funzione nella crescita: stimola infatti il GH ed il Testosterone.
- A livello del sistema immunitario ritarda l'atrofia del TIMO. I linfociti T sono prodotti dal Timo. Secondo i dosaggi di integrazione si stimola: Per 2-3 mesi a 5-7 mg stimoleremo la produzione di TH1 (anticorpi antitumorali e antivirali); per 2-3 mesi 15mg aumenteremo il TH2(anticorpi antibatterici). Un buon equilibrio linfocitario lo otteniamo con 7.5 mg per 2-3 mesi
- La sua carenza provoca predisposizione tumorale per diminuite difese.
- Interviene nell'attivazione dell'enzima delta6desaturasi (sistema delle prostaglandine): i sintomi sono le smagliature, rughe (anche per carenza di retinolo) macchie bianche sulle unghie deficit sensoriali (olfatto e gusto)
- Nei soggetti con insufficiente polmonari è facile associare carenza di Zinco
- Contribuisce alla corretta formazione del liquido spermatico: quindi la sua scarsità può essere causa di infertilità.
- La sua carenza provoca la creazione di insulina mal funzionante (sindrome da insulino resistenza) l'elevato livello di insulina conseguente trasforma gli zuccheri in trigliceridi con in abbinamento un abbassamento ematico degli HDL e un innalzamento dell'LDL HmgCoa Redattasi: un' enzima attivato dall' insulina che fa aumentare l' LDL
- Interviene nel fattore d'intolleranza al glucosio assieme al Cromo e alla vitamina B3

- Secondo lo studio di Pfeiffer il 90% delle malattie mentali sono dovute a carenze biochimiche. In molti casi di forti depressioni c'è una perdita dalle urine di Zn e vitamina B6 (pielouria) : ridare Zn e B6 ai depressi!!
- Stimola gli osteoblasti e gli osteociti: sinergia con Ca, con attenzione alle dosi di Zn
- Azione antiossidante: Il SOD (superOssidoDismutasi) dipende dallo Zn, questo enzima blocca un radicale pericolosissimo il SuperOssidoAnione che poi diviene H₂O₂ poi ridotto dal Glutathione e Selenio.
- Regola anche i livelli estrogenici

La mancanza dipende da costante mal nutrimento specie nelle zone i cui terreni sono poveri di zinco. Gli effetti più clamorosi della carenza di questo minerale riguardano il ritardo della crescita del bambino. Dopo una supplementazione di zinco si è riscontrata una ripresa della crescita e della maturazione sessuale. Altri sintomi riguardano lesioni cutanee, anosmia, anoressia, tendenza all'infezione, sterilità, depressione, disturbi della vista.

Sono più di 80 gli enzimi zinco dipendenti appartenenti a tutte sei le classi enzimatiche.

- Lo zinco è implicato nel metabolismo dei glucidi dei lipidi, nella sintesi proteica compresi gli acidi nucleici.
- Stabilizza la membrana cellulare e di conseguenza la struttura di proteine e le glicoproteine come insulina...
- Ritardo nella crescita: i bambini e gli adolescenti carenti di zinco presentano a dolori articolari nella crescita il nanismo se è legato a carenza di zinco regredisce rapidamente
- Apparato genitale: la sua presenza è legata al corretto sviluppo e funzionamento dei genitali femminili e maschili. La carenza di questo minerale può portare calo della libido maschile e all'ipertrofia della prostata. Risulta chiaro che lo zinco è utilissimo in tutte le fasi della vita: nell'adolescenza per un corretto sviluppo; nell'adulto per una normale attività sessuale; nella terza età per prevenire disturbi alla prostata
- Cute: negli individui carenti di zinco, in fasi di rapido cambiamento fisico, adolescenza, gravidanza, culturismo hanno più facile tendenza alla formazione di stie. Lo zinco infatti è legato alla formazione delle fibre elastiche del tessuto connettivo. Un altro importante impiego si ha con uso topico, nelle bruciate e nelle ustioni: permette una più veloce cicatrizzazione.
- Disturbi visivi: la cecità notturna può dipendere da una diminuita attività legata ad una carenza di zinco
- Antivirale: lo zinco ha un sicuro effetto antivirale, in particolare sui Rino virus
- Sistema immunitario: stabilizzando la membrana cellulare con attività antiossidante può aiutare anche nella prevenzione della degenerazione cellulare. Sembra inoltre che la carenza di zinco conduca a patologie psichiatriche come l'autismo alla schizofrenia
- Fanere: la carenza di zinco è legata alla salute di capelli e unghie. La presenza di macchie bianche indica una carenza relativa di zinco, possono calare rapidamente i valori di Zinco durante situazioni di stress, digiuno, mestruazioni
- Diabete: perché zinco è legato all'insulina in suo corretto apporto può aiutare a controllare l'ipoglicemia, sempre che ne esista ancora una produzione!
- Lo zinco è distrutto e antagonizzato da:
 - Estrogeni, i farmaci antitubercolosi, antidepressivi IMAO, corticosteroidi, diuretici, alcol, fitati, metalli pesanti.

- Le seguenti dosi sono state studiate nella ricerca scientifica. In generale si è visto che lo zinco gluconato, associato al lievito di birra è quello che garantisce un miglior assorbimento intestinale.
- Trattamento del raffreddore comune: gluconato di zinco, 9-24 mg di zinco elementare, disciolto in bocca ogni due ore quando i sintomi del raffreddore sono presenti.
- Diarrea nei bambini malnutriti o la carenza di zinco elementare: 10-40 mg di zinco al giorno.
- Prevenire e curare la polmonite nei bambini malnutriti nei paesi in via di sviluppo: 10-70 mg / die.
- Ipogeusia (senso del gusto è anormale): 25-100 mg di zinco.
- Disturbo alimentare della anoressia nervosa: 100 mg di gluconato di zinco.
- Trattamento delle ulcere gastriche: solfato di zinco 200 mg tre volte al giorno.
- Crampi muscolari e persone con malattie del fegato: solfato di zinco 220 mg due volte al giorno.
- Osteoporosi: 15 mg di zinco in combinazione con manganese 5 mg, 1.000 mg di calcio, e 2,5 mg di rame.
- Anemia falciforme: solfato di zinco 220 mg tre volte al giorno.
- Aumentare la crescita e l'aumento di peso nei bambini affetti da anemia falciforme che non hanno raggiunto la pubertà: 10 mg di zinco elementare al giorno.
- Trattamento da deficit di attenzione-iperattività (ADHD) nei bambini: dosi di zinco solfato 55 mg (15 mg di zinco elementare) a 150 mg (40 mg di zinco elementare) al giorno.
- Trattamento dell'acne: 30-135 mg di zinco elementare al giorno.
- Trattamento della degenerazione maculare senile (AMD): 80 mg di zinco elementare più 500 mg di vitamina C, vitamina E 400 UI, e beta-carotene 15 mg al giorno.
- Acne vulgaris: acetato di zinco 1,2% con eritromicina 4% come lozione applicata due volte al giorno.
- Infezioni da herpes simplex: solfato di zinco 0,25% applicato 8 a 10 volte al giorno o ossido di zinco 0,3% con glicina applicato ogni 2 ore mentre sveglio.
- Inoltre ci sono sufficienti informazioni attendibili circa la sicurezza o l'efficacia di un uso medicinale di zinco durante la gravidanza o l'allattamento. La relazione tra i livelli di zinco e basso peso alla nascita è stata studiata, ma i risultati sono contrastanti.

Sinergie:

In caso di problemi a unghie e capelli: con EQUISETO

In caso di difese immunitarie basse: con PHILLANTUS o ASPIDOS

In caso di glicemia alta: con GLUCOSYG

BIBLIOGRAFIA

1. Pennisi Nutrizione in naturopatia Tecniche Nuove
2. Michael murray Enciclopedia della nutrizione Tecniche Nuove
3. Cristiano Tenca Avere un Naturopata in casa Punto d'Incontro
4. Zinc supplementation improves bone density in patients with thalassemia: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. Fung EB, Kwiatkowski JL, Huang JN, Gildengorin G, King JC, Vichinsky EP. Am J Clin Nutr. 2013 Oct;98 (4):960-71.
5. Oral zinc supplementation may improve cognitive function in schoolchildren. de Moura JE, de Moura EN, Alves CX, Vale SH, Dantas MM, Silva Ade A, Almeida Md, Leite LD, Brandão-Neto J. Biol Trace Elem Res. 2013 Oct;155(1):23-8
6. Zinc supplementation in the treatment of anorexia nervosa. Brazilian Association of Nutrology. Rev Assoc Med Bras. 2013 Jul-Aug; 59(4):321-4.
7. www.informazionemedica.it

8. Zinc for the common cold. Singh M, Das RR. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Jun 18;6:CD001364
9. Zinc supplementation for treating diarrhea in children: a systematic review and meta-analysis. Galvao TF, Thees MF, Pontes RF, Silva MT, Pereira MG. Rev Panam Salud Publica. 2013 May;33(5):370-7. Review
10. www.naturopatiaonline.it
11. Inflammatory acne management with a novel prescription dietary supplement. Shalita AR, Falcon R, Olansky A, Iannotta P, Akhavan A, Day D, Janiga A, Singri P, Kallal JE. J Drugs Dermatol. 2012 Dec;11(12):1428-33
12. Nutrients for the aging eye. Rasmussen HM, Johnson EJ. Clin Interv Aging. 2013;8:741-
13. Ageing and eating. Rockenfeller P, Madeo F. Biochim Biophys Acta. 2010 Apr;1803(4):499-506
14. Zinc, copper and antioxidant enzyme activities in healthy elderly Tunisian subjects. Sfar S, Jawed A, Braham H, Amor S, Laporte F, Kerkeni A. Exp Gerontol. 2009 Dec;44(12):812-7
15. www.informazionimediche.it

Nota: le informazioni contenute in questa scheda non intendono né possono sostituire i consigli del medico, al quale spetta qualsiasi prescrizione ed indicazione terapeutica. Queste informazioni sono destinate esclusivamente alle persone qualificate nei settori della medicina, alimentazione e farmacia (art. 6 comma II del DL. 111 del 27/01/1992) e non devono essere assolutamente divulgate ai consumatori nel rispetto dei regolamenti CE/1924/2006 e CE/432/2012.