

Zinco



Contenuti estratti da:
www-my-personaltrainer.it

Zinco: proprietà ed efficacia

Generalità

Lo zinco è un minerale metallico essenziale per la vita e la salute dell'uomo; grazie alle sue innumerevoli proprietà, è molto utilizzato nei farmaci, negli integratori alimentari, nei deodoranti, nei cosmetici, nei prodotti per l'igiene della persona ecc. È coinvolto in una lunghissima serie di processi fisiologici ed è contenuto, in maniera relativamente abbondante, in certi alimenti; anche per godere delle sue proprietà terapeutiche, talvolta può essere consigliabile aumentarne l'apporto nutrizionale con gli integratori alimentari.

D'altro canto, le correlazioni tra zinco e salute non si fermano al ruolo nutrizionale. È infatti responsabile di una lunga serie di reazioni ed interazioni con l'organismo che si possono considerare "terapeutiche".

Lo zinco viene utilizzato principalmente in forma ossidata: ossido di zinco (ZnO). Probabilmente meno efficace, ma comunque presente in varie formule, è lo zinco solfato (ZnSO_4). Sono molto diffuse anche forme di zinco acetato $[(\text{CH}_3\text{COO})_2\text{Zn}]$ e zinco gluconato ($\text{C}_{12}\text{H}_{22}\text{O}_{14}\text{Zn}$).

Negli ultimi anni, il progresso tecnologico ha anche permesso di sviluppare un'ulteriore tipologia farmaceutica ridotta a nano particelle, estremamente efficaci soprattutto nella formulazione di creme ed unguenti ad uso topico. Ha le stesse applicazioni di quello tradizionale ma, a quanto pare, gode di maggior efficacia.

Proprietà

Lo zinco ha numerose proprietà che possono essere finalizzate a migliorare la salute dell'uomo. Questo minerale può esercitare la propria efficacia in modo diverso e in diverse applicazioni. Ciò dipende se viene reso assorbibile o meno o se viene assunto per via orale o applicato in maniera topica. Le proprietà dello zinco, anche se non tutte confermate dalla bibliografia scientifica, sono:

Uso topico – creme, pomate, unguenti e spray:

- Antibatterico
- Antivirale; nota: gli spray nasali a base di zinco sono stati ritirati dal mercato
- Antipruriginoso – in creme, pomate, polvere per bambini, shampoo ecc.
- Filtro solare

Zinco: proprietà ed efficacia

- Preventivo gli infortuni muscolari
- Deodorante

Uso interno – integratori di zinco, generalmente formulati in compresse:

- Antiossidante
- Antivirale – contro il raffreddore da rinovirus
- Antidiarroico
- Antidepressivo
- In parte preventivo contro la degenerazione maculare senile
- Rimedio per l'acrodermatite enteropatica
- Riduce i sintomi della gastroenterite infettiva
- E' possibile che mascheri i farmaci nelle urine.

Zinco come integratore alimentare o farmaco

La maggior parte degli integratori alimentari multi salini e vitaminici da assumere giornalmente, a compressa singola, contiene zinco nutriente sotto forma di ossido di zinco, acetato di zinco o gluconato di zinco.

Esistono anche molti rimedi farmacologici a base di zinco, sempre ad uso interno, che basano il proprio meccanismo d'azione sull'efficacia di questo minerale.

Proprietà antiossidante

Lo zinco è considerato un potente antiossidante e se ne consiglia l'integrazione alimentare per contrastare l'azione dei radicali liberi. Si tratta comunque di un redox inerte che svolge la propria funzione antiossidante solo in maniera indiretta. E' comunque innegabile che, soprattutto in caso di dieta scorretta o malassorbimento – primario o secondario – gli integratori a base di zinco possano migliorare lo stato di salute.

Parziale proprietà di antidepressivo

È dimostrato che la carenza di zinco è associata al disturbo depressivo maggiore (MDD) e, in certi casi, i prodotti a base di zinco possono essere un trattamento coadiuvante relativamente efficace.

Zinco: proprietà ed efficacia

Zinco e contaminazione alimentare

L'ossido di zinco fu associato alla contaminazione da diossina che interessò le esportazioni di carne suina nella crisi cilena del maiale del 2008. La contaminazione risultò provocata dai mangimi inquinati utilizzati come foraggio.