

# Burdinaren eta kobrearen erreferentziako dietetika-balioak - EFSA 2015

EFSAren Produktu Dietetikoak, Nutrizioa eta Alergiak Panelak (NDA) burdinaren eta kobrearen erreferentziako dietetika-balio berriak ezarri ditu Europako herritarrentzat.

## Burdina

Dietatik eratorritako burdina-ingestaren premia fisiologikoen konbertsiorako, Panelak honako xurgatze-balio hauek erabili ditu: % 16 gizonentzat eta % 18 emakumeentzat, ferritina serikoaren 30 mg/l-ko kontzentrazioa aintzat hartuta.

**Gizonei dagokienez**, aintzatetsi da egunean batez beste 6 mg behar dituztela. Aintzat hartuta egunean 0,95 mg burdina gal daitekeela eta 97,5 perzentilekoek izaten dituzten dieta-beharrak, Herritarrentzako Erreferentziako Ingesta (PRI) ezarri da: 11 mg/egun.

**Emakumeei dagokienez**, berriz, bereizi egiten ditu menopausia igaro duten emakumeak (gizonezkoentzako adinako erreferentziako ingesta ezarri da) eta menopausiara iritsi ez diren emakumeak. Azken horientzat aintzat hartu behar da hilekoarekin galtzen duten burdina. Hori dela eta, menopausiara iritsi ez diren emakumeen % 95en beharrak asetzeko, 16 mg/eguneko Herritarrentzako Erreferentziako Ingesta (PRI) ezarri da. Haurdun eta edoskitzaroan dauden emakumeentzat, menopausiara iritsi ez diren emakumeentzat adinako erreferentziako balioak ezarri dira.

**Umeentzat**, zenbatespena egitean aintzat hartu dira hazteko premiak. Hortaz, honako Erreferentziako Ingesta hauek ezarri dira, adinaren arabera:

- Bularreko umeak (7-11 hilabete): 11 mg/egun
- 1 eta 6 urte bitarteko neska-mutilak: 7 mg/egun
- 7 eta 11 urte bitarteko neska-mutilak: 11 mg/egun
- 12 eta 17 urte bitarteko mutilak: 11 mg/egun
- 12 eta 17 urte bitarteko neskek: 13 mg/egun

Iritzi hau argitaratuta, EFSAk argitu egin ditu nerabezaroan eta hilekoa hasten denean izaten den burdina-premiaren inguruko zalantzak.

## Kobrea

Kobrearen biomarkatzaile egokirik ez dagoenez eta eskura dauden azterlanak mugatuak direnez, Panelak ezin izan du Erreferentziako Ingestarik (PRI) ezarri. Hori dela eta, Ingesta Egokiaren (IE) mailak baino ez ditu definitu, Europako hainbat herrialdetako batez besteko ingestan oinarrituta; izan ere, ez dago ebidentziarik Europako herritarrek kobre gutxiegi dutela frogatzeko.

Panelak **Ingesta Egokiaren** (IE) honako balio hauek proposatzen ditu herritar-taldeentzat:

- Bularreko umeak (7-11 hilabete): 0,4 mg/egun
- 1 eta 3 urte bitarteko haurrak: 0,7 mg/egun
- 3 eta 10 urte bitarteko haurrak: 1 mg/egun
- 10 eta 18 urte bitarteko mutilak eta neskek: 1,3 mg/egun mutilentzat eta 1,1 mg/egun nesKentzat.
- Herritar helduak: 1,6 mg/egun gizonentzat eta 1,3 mg/egun emakumeentzat.
- Haurdun eta edoskitzaroan dauden emakumeak: 1,5 mg/egun, aintzat hartuta kobre gehiago behar dela haurdunaldian umekian eta karenean pilatutako kobre-kopurua betetzeko. Halaber, aintzat hartu da edoskitzaroan behar den kobre-kopurua.

Burdina:

Scientific Opinion on Dietary Reference Values for iron

([http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific\\_output/files/main\\_documents/4254.pdf](http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific_output/files/main_documents/4254.pdf))

Burdinaren Zientzia Iritziaren zirriborroaren gainean jendeari egindako kontsultari buruzko txostena

([http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific\\_output/files/main\\_documents/876e.pdf](http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific_output/files/main_documents/876e.pdf))

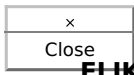
Kobrea:

Scientific Opinion on Dietary Reference Values for copper

([http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific\\_output/files/main\\_documents/4253.pdf](http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific_output/files/main_documents/4253.pdf))

Kobrearen Zientzia Iritziaren zirriborroaren gainean jendeari egindako kontsultari buruzko txostena

([http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific\\_output/files/main\\_documents/874e.pdf](http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific_output/files/main_documents/874e.pdf))



Necessary Always Enabled

**ELIKA**, Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxa: 945 122 171 .  
berri@elika.eus (mailto:berri@elika.eus)