

Erreferentziako dietetika-balioak zinkarentzat, selenioarentzat eta kromoarentzat - EFSA 2014

EFSA (<http://wikia.elika.eus/index.php/EFSA>)ren Dietetika-produktuen, Nutrizioaren eta Alergien Panelak (NDA) eskura dagoen zientzia-ebidentzia aztertu du, zinkarentzat, selenioarentzat eta kromoarentzat ingesta gomendagarriaren balioak ezartzeko.

Zinka

Panelak eguneko batez besteko errekerimendu hauek gomendatzen ditu: 6,2-10,2 mg/egun emakumeentzat (erreferentziako batez besteko pisua: 58,5 kg) eta 7,5-12,7 mg/egun gizonentzat (erreferentziako batez besteko pisua: 68,1 kg). Haurtxo eta umeentzat gomendatutako balioak 2,9 eta 14,2 mg/egun bitartekoak dira, eta haurdun edo edoskitzaroan dauden emakumeentzat, hurrenez hurren, 1,6 eta 2,9 mg/egun-eko gehigarria gomendatzen du.

Selenioa

Emakume zein gizon helduentzat, panelak 70 mg/egun-eko ingesta egokia gomendatu du. Edoskitzaroan dauden emakumeek eguneko 15 mg gehiago hartu beharko lukete. Haurtxoentzat eta 3 urte bitarteko haurrentzat gomendatutako ingesta eguneko 15 mg-koa da, eta 70 mg/egun-ekoa 15 eta 17 urte bitarteko nerabeei dagokienez.

Kromoa

Kromo tibalenteari (Cr III) dagokionez, panelak ondorioztatu du ez dagoela ebidentzia nahikorik erreferentziako ingesta-balioak ezartzeko. Nolanahi ere, hainbat azterlanen arabera, Kromo tibalenteak lotura du metabolismoaren karbohidrato, lipido eta proteinen metabolizazioa erregulatzean intsulinak duen eraginkortasunarekin.

Zinca (EFSA) (<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3844.htm>)

Selenioa (EFSA) (http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3846.htm?utm_source=feed&)

ELIKA. Granja Modelo, z/g . 01192 . Arkaute (Araba) . Telefonoa: 945 122 170 . Faxa: 945 122 171 .
Kromoa (EFSA) (<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3845.htm>)
berri@elika.eus (<mailto:berri@elika.eus>)