

## Zinc

<b>Definición</b>	<p><i>El zinc es un elemento esencial en la nutrición humana y su importancia para la salud ha recibido mucha atención recientemente. El zinc se encuentra en muchas enzimas importantes y esenciales para el metabolismo. El cuerpo de un adulto humano sano contiene de 2 a 3 g de zinc y necesita alrededor de 15 mg de zinc dietético por día. La mayoría del zinc en el cuerpo se halla en el esqueleto, pero otros tejidos (como la piel y el cabello) y algunos órganos (sobre todo la próstata) tienen altas concentraciones. Como ocurre con el hierro, la absorción del zinc de la dieta se puede inhibir por constituyentes de los alimentos como fitatos, oxalatos y taninos. Sin embargo, no se conocen pruebas sencillas para determinar el estado del zinc en el ser humano. Los indicadores utilizados incluyen evidencia de bajo consumo dietético, bajos niveles de zinc sérico y baja cantidad de zinc en muestras de cabello.</i></p>
<b>Denominación común</b>	<p>Zinc</p>
<b>Beneficios / Función</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Contribuye al equilibrio ácido-base normal.</i></li><li>• <i>Contribuye al metabolismo normal de los hidratos de carbono.</i></li><li>• <i>Contribuye a la función cognitiva normal.</i></li><li>• <i>Contribuye a la síntesis normal del ADN.</i></li><li>• <i>Contribuye a la fertilidad y reproducción normales.</i></li><li>• <i>Contribuye al metabolismo normal de los macronutrientes.</i></li><li>• <i>Contribuye al metabolismo normal de los ácidos grasos.</i></li><li>• <i>Contribuye al metabolismo normal de la vitamina A.</i></li><li>• <i>Contribuye a la síntesis proteínica normal.</i></li><li>• <i>Contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.</i></li><li>• <i>Contribuye al mantenimiento del cabello en condiciones normales.</i></li><li>• <i>Contribuye al mantenimiento de las uñas en condiciones normales.</i></li><li>• <i>Contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales.</i></li><li>• <i>Contribuye al mantenimiento de niveles normales de testosterona.</i></li><li>• <i>Contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales.</i></li><li>• <i>Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.</i></li><li>• <i>Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.</i></li><li>• <i>Contribuye al proceso de división celular.</i></li></ul>

# ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

<b>Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México</b>	20 mg
<b>¿En dónde se encuentra?</b>	<i>El zinc se encuentra en la mayoría de los alimentos de origen vegetal y animal, pero las fuentes más ricas tienden a ser alimentos ricos en proteínas, como la carne, alimentos de mar y huevos. En los países en desarrollo, sin embargo, donde casi todas las personas consumen relativamente pequeñas cantidades de estos alimentos, la mayoría del zinc proviene de los granos de cereal y de las legumbres</i>
<b>Precauciones</b>	<p><i>En las últimas dos décadas se han hecho numerosas investigaciones sobre este mineral, y se han acumulado muchos conocimientos sobre el metabolismo del zinc y su carencia en animales y en seres humanos. Sin embargo, hay pocas pruebas para sugerir que la carencia de zinc es un problema de salud pública importante para un gran número de países industrializados o en desarrollo. Por otro lado, investigaciones realizadas en la actualidad, demuestran que la carencia de zinc es causa del crecimiento defectuoso, de la reducción del apetito y otros problemas; de esta forma, la carencia de zinc puede contribuir sobre todo a lo que se denomina ahora malnutrición proteinoenergética (MPE).</i></p> <p><i>La carencia de zinc es responsable de una enfermedad congénita rara conocida como acrodermatitis enteropática que responde a la terapia con zinc. Algunos pacientes que reciben todos sus nutrientes por vía endovenosa desarrollan lesiones en la piel que también responden al tratamiento de zinc. En el Cercano Oriente, particularmente, en la República Islámica de Irán y en Egipto, se ha descrito una condición en la cual adolescentes o niños casi adolescentes son enanos y tienen genitales poco desarrollados y una pubertad tardía; se ha dicho que esto mejora con el tratamiento con zinc.</i></p> <p><i>La carencia de zinc también se ha descrito como secundaria a, o como parte de otras condiciones como MPE, diversos problemas de malabsorción, alcoholismo incluyendo cirrosis hepática, enfermedades renales y desórdenes metabólicos.</i></p>
<b>Referencias bibliográficas</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><i>1. <a href="http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0e.htm#TopOfPage">http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0e.htm#TopOfPage</a></i></li><li><i>2. Reglamento(UE) No 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños; Reglamento (UE) No 536/2013 de la Comisión, de 11 de junio de 2013, que modifica el Reglamento (UE) n o 432/2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.</i></li><li><i>3. Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.</i></li></ol>