

Il Rame è un cofattore fondamentale per molte funzioni enzimatiche. Ha un ruolo determinante per la protezione dai radicali liberi, la salute della pelle, dei vasi sanguigni e la formazione delle ossa.

Il Rame partecipa al metabolismo del Ferro e dell'emoglobina ed è fondamentale per la corretta funzione del sistema immunitario e del sistema nervoso oltre che nella risposta allo stress grazie al suo ruolo metabolico essenziale nella produzione di noradrenalina.

La carenza di Rame produce inoltre un abbassamento del colesterolo HDL, quello buono, e un incremento del colesterolo cattivo (LDL), aumentando il rischio cardiovascolare.

Sia la carenza di Rame che il suo eccesso possono essere pericolosi e per questo è utile monitorare i livelli di questo minerale ad esempio con un [Mineralogramma](#).

Per evitare squilibri nella composizione del pool minerale dell'organismo è importante utilizzare una formulazione di più minerali ed evitare lunghi periodi di assunzione di singoli oligoelementi.

Per quando riguarda il Rame, ad esempio, l'assunzione per più tempo di alti dosaggi di Zinco inibisce il corretto assorbimento di questo minerale. Allo stesso modo l'utilizzo di Zinco e Selenio protegge dall'eccesso di Rame, che può arrivare da cibi e acqua contaminati da prodotti usati per la coltivazione agricola, dai cibi in scatola o da otturazioni e protesi dentarie.

Una dieta varia e sana garantisce nella maggior parte dei casi un corretto apporto di Rame.

Le maggiori fonti alimentari di questo minerale sono i crostacei, il fegato, il cioccolato fondente, i semi oleosi, le patate, i legumi e i cereali integrali.

In alcuni casi specifici l'aumento dei livelli infiammatori e dello stress ossidativo possono

determinare un maggior fabbisogno di questo elemento e quindi la necessità di un'integrazione appropriata.

Per essere efficace il Rame deve poter entrare nella cellula, e l'unico mezzo è utilizzare una forma facilmente assimilabile, come un sale organico.

Non essendo più disponibile in commercio il Rame in forma di Oxiprolinato, l'alternativa migliore è il Rame bisglicinato.

L'uso di questo tipo di integrazione permette di utilizzare dosaggi inferiori di oligoelemento garantendo comunque l'ingresso nella cellula del minerale e la sua efficacia ed evitando rischi di eccesso e accumulo.

Driatec dal 1998 utilizza le migliori soluzioni per l'integrazione minerale avanzata, con formulazioni attente al corretto equilibrio minerale.