

Il cromo (Cr) è un elemento presente in tracce nell'organismo: gli vengono oggi attribuite tre importanti funzioni.

La prima riguarda la regolazione degli zuccheri nel sangue: non svolge un'azione ipoglicemizzante diretta, ma sicuramente potenzia l'azione dell'insulina, legandosi ai recettori periferici e attivandoli.

La seconda funzione riguarda l'attività di riduzione sulle placche ateromasiche presenti sulle arterie: sembra che il cromo abbia addirittura la proprietà di scioglierle. Questa attività sembra essere aumentata dal magnesio, che sviluppa quindi un'azione sinergica, mentre è contrastata da alti livelli di rame, il che evidenzia un'azione antagonista.

Una terza funzione, non ancora chiarita in modo preciso, è il potenziamento dell'azione anticorpale che si deduce dalla diminuzione dei livelli sierici di cromo in caso di infiammazione, probabilmente perché viene sequestrato dal sistema immunitario per aumentarne e modularne l'attività.

Il fabbisogno giornaliero di cromo è valutato in 1 mcg. L'assorbimento intestinale è però molto difficoltoso: ne viene assorbito solo l'1% di quello introdotto con la dieta, rendendo necessario un apporto dietetico di almeno 50-200 mcg/giorno.

La raffinazione dei cibi e la scarsità nei terreni e nelle acque non consentono un apporto sufficiente al fabbisogno stimato ed è per questa ragione che al mineralogramma è quasi sempre carente.

Gli alimenti più ricchi di cromo sono il lievito di birra, la crusca, il frumento integrale, le ostriche e il germe di grano.

Come già accennato il cromo è risultato particolarmente importante a diversi livelli, soprattutto come fattore di protezione dalla formazione di placche aterosclerotiche nelle arterie e

dall'insorgenza di diabete o di iperglicemie pre-diabetiche.

In tutte queste condizioni e in quelle che indirettamente possono favorirle (gravidanza, terapie estrogeniche, ipotiroidismo, età avanzata) il mineralogramma può guidare l'eventuale terapia integrativa, in particolare a livello preventivo.