

## Z

### **Zinco**

Lo zinco è un componente essenziale di molti enzimi coinvolti nel metabolismo delle proteine e degli acidi nucleici. Svolge un ruolo importante, insieme ad altri minerali, nel metabolismo dell'ormone tiroideo e nei processi di formazione di ossa e muscoli. Carenze di zinco determinano, tra l'altro, ritardo della crescita. Lo zinco si trova principalmente in carne, uova, pesce, cereali, latte e suoi derivati.