

Minerale	Tipo	Funzioni Principali	Fonti Alimentari	Carenza	Eccesso
Calcio (Ca)	Macrominerale	Ossa e denti, coagulazione, contrazione muscolare	Latte, formaggi, verdure a foglia verde, pesce con lisca	Osteoporosi, spasmi muscolari	Calcoli renali, interferenza con altri minerali
Fosforo (P)	Macrominerale	Ossa e denti, energia (ATP), pH cellulare	Carne, pesce, latticini, legumi	Debolezza, problemi ossei	Sbilancio calcio-fosforo
Magnesio (Mg)	Macrominerale	Muscoli, nervi, metabolismo energetico	Frutta secca, legumi, cereali integrali, verdure verdi	Crampi, aritmie, stanchezza	Diarrea, ipotensione
Sodio (Na)	Macrominerale	Pressione osmotica, nervi, equilibrio idrico	Sale da cucina, alimenti trasformati	Iponatriemia, debolezza	Ipertensione, ritenzione idrica
Potassio (K)	Macrominerale	Equilibrio idrico, cuore, muscoli	Frutta (banane), verdure, legumi	Crampi, aritmie cardiache	Aritmie, iperkaliemia
Cloro (Cl)	Macrominerale	Equilibrio acido-base, digestione (HCl nello stomaco)	Sale da cucina, alghe, sedano	Alcalosi, debolezza muscolare	Acidosi, ritenzione idrica
Zolfo (S)	Macrominerale	Sintesi proteine, disintossicazione, capelli/pelle	Proteine animali e vegetali	Raro (associata a carenze proteiche)	Raro