**POLUAREA SI DEFICIENTELE IN MICRONUTRIENTI**

Cele mai cunoscute tipuri de micronutrienti sunt vitaminele si mineralele, pe langa acestea existand si alte categorii precum fitonutrientii, antioxidantii si acizii grasi esentiali.

Spre deosebire de macronutrienti ([proteinele](http://antrenorulmeupersonal.ro/articole/ce-trebuie-sa-stii-despre-proteine/" \t "_blank), [carbohidratii](http://antrenorulmeupersonal.ro/articole/ce-trebuie-sa-stii-despre-carbohidrati/" \t "_blank) si [grasimile](http://antrenorulmeupersonal.ro/articole/ce-trebuie-sa-stii-despre-grasimi/" \t "_blank)), micro**nutrientii sunt compusi de care corpurile noastre au nevoie doar in cantitati foarte mici.** In ciuda acestui fapt, micronutrientii sunt vitali functionarii corecte a corpului uman, iar diferente foarte mici pot cauza probleme foarte mari.

Faptul alarmant este ca alimentele - fructele, legumele, cerealele - acum crescute pe milioane de hectare de teren nu mai contin suficiente cantitati din anumite minerale necesare, E nevoie sa mancam cantitati mult mai mari de alimente, pentru a obtine necesarul de micronutrienti. O deficienta marcanta a fiecarui nutrient poate conduce la boli.

Epuizarea solului duce la probleme de sanatate ale animalelor si oamenilor.

Din cauza conditiilor moderne de viata si a saracirii solului, obtinerea tuturor micronutrientilor de care avem nevoie din alimentele pe care le avem la dispozitie, poate fi foarte dificila.

* Cultivarea repetata a acelorasi legume pe aceasi bucata de pamant de-a lungul anilor duce la secarea solului de mineralele specifice plantei. Prin urmare, multe legume si fructe actuale sunt mult mai sarace in minerale decat in trecut.
* Compusii din pesticidele si ierbicidele folosite in agricultura moderna pot interfera cu enzimele responsabile pentru activarea anumitor vitamine (D) in cadrul ficatului sau se pot atasa de anumite minerale (Mg), blocand absorbtia lor in corp.
* Diverse chimicale din produse cosmetice, sapunuri, sampoane, detergenti s.a. ingreuneaza activitatea sistemelor de detoxifiere ale corpului uman crescand nevoia de micronutrienti.
* Anti-nutrientii gasiti in mod natural in boabele de grau si alte grane neincoltite (inclusiv cele integrale) se „leaga” de minerale in tractul digestiv si blocheza absorbtia lor.
* Animalele crescute industrial si hranite intr-un mod nenatural, cu grane si concentrate, ajung sa sufere de deficiente de micronutrienti. Prin urmare, ouale, laptele si carnea lor nu mai contine acelasi profil ridicat de vitamine si minerale ca cele crescute la tara acum cateva zeci de ani.

Vitaminele si mineralele sunt substante chimice complexe, care sunt indispensabile pentru nutritie si fiecare dintre ele au un rol important pentru functionarea normala a unor structuri speciale din corp.

Micronutrientii joaca un rol esential in nutritia umana, inclusiv in prevenirea si tratamentul diferitelor boli si conditii, in reglarea metabolismului, a batailor inimii, a pH-ului celular si a densitatii osoase, precum si in optimizarea functionarii fizice si psihice. Fara consumul adecvat de micronutrienti, oamenii pot suferi de boli cum ar fi rahitismul, ostepoporoza (lipsa vitaminei D, calciului), scorbutul (lipsa vitaminei C) s.a.. Micronutrientii sunt esentiali pentru producerea de enzime, hormoni sau proteine de catre organism.

Deficientele minerale pot avea consecinte durabile si daunatoare asupra sanatatii copiilor si adultilor de toate varstele, de aceea suplimentele nutritive sunt optimizate pentru anumite grupe de varsta si multe alimente de baza. Cel mai bine este, insa, sa obtinem vitamine si minerale din surse naturale de calitate, pentru a ne asigura ca organismul poate utiliza in mod corespunzator aceste substante nutritive esentiale.