

# Fluoro



# Fluoro

## Proprietà

- È un oligoelemento.
- Il corpo di un adulto contiene circa 2-5 g di fluoro, situato quasi esclusivamente nelle ossa e nei denti.
- Si trova negli alimenti di origine animale e vegetale. La maggior parte degli alimenti contiene tuttavia soltanto deboli quantità di fluoro. La fonte di fluoro più importante in Svizzera è il sale fluorato (250 mg/kg).

## Funzioni

- Profilassi della carie.
- Mineralizzazione delle ossa e dei denti.

# Fluoro

## Sintomi da carenza

- Aumento del rischio di carie.

## Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo considerato privo di rischio per un adulto è di 10 mg.
- Un sovradosaggio acuto (più di 1 mg/kg di peso corporeo) si manifesta attraverso nausea, vomito e dolori addominali.
- Le conseguenze di un eccesso cronico (più di 10 mg/giorno per oltre 10 anni) sono fluorosi ossea con dolori alle articolazioni e anchilosi. Nei bambini fino agli 8 anni un eccesso cronico (più di 0,1 mg/kg di peso corporeo/giorno) provoca inoltre la formazione di macchie da biancastre a marroni sullo smalto dei denti.

# Fluoro

## Valori di riferimento per l'apporto quotidiano

<b>Bambini</b>	femmine	2,9 mg	maschi	3,2 mg
<b>Adolescenti</b>	femmine	2,9 mg	maschi	3,2 mg
<b>Adulti</b>	donne	3,1 mg	uomini	3,8 mg
<b>Donne in gravidanza</b>		3,1 mg		
<b>Donne che allattano</b>		3,1 mg		

# Fluoro

La dose giornaliera per un uomo adulto (3,8 mg) è contenuta in:

	15 g di sale fluorato (25 mg/100 g)
	1,8 kg di astice
	1,9 kg di rognone di vitello
	2,4 kg di gamberetti
	3,5 kg di passera di mare
	5,1 kg di fiocchi d'avena
	6,3 kg di Emmental
	13,6 kg di tonno
	20 kg di carote
	63 uova