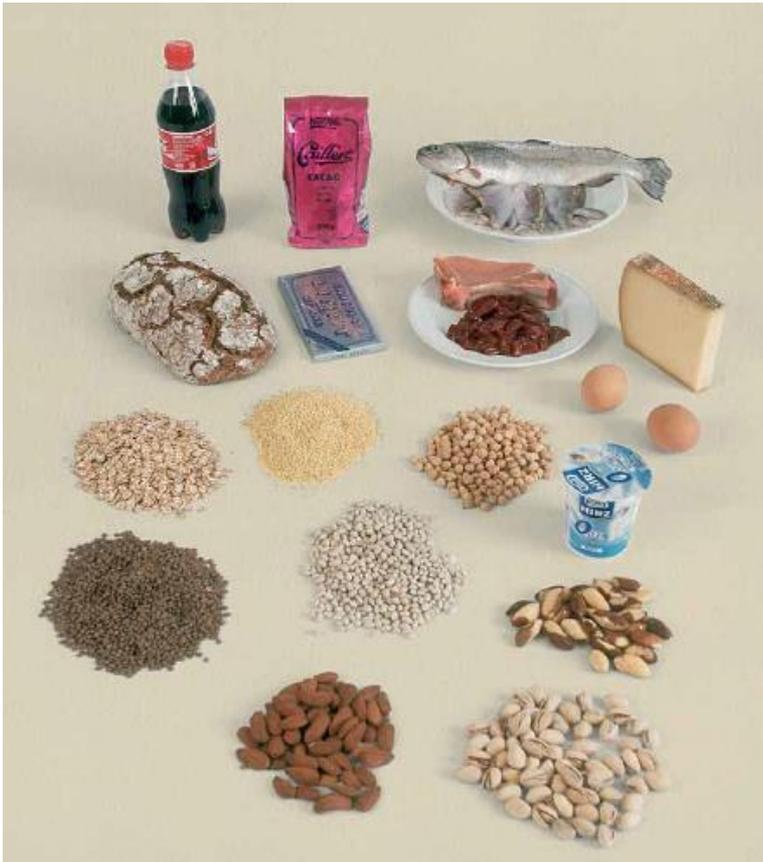




sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Il fosforo



2015

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

Il fosforo

Proprietà

- Macroelemento.
- Il corpo adulto contiene tra 600 e 700 g di fosforo. Più del 85% si trova nelle ossa e nei denti.
- I composti del fosforo sono dei componenti della membrana cellulare e del corredo genetico. Perciò si trovano in tutte le cellule vive.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale.

Il fosforo

Funzione

- Componente delle ossa e dei denti.
- Svolge un ruolo importante nel metabolismo energetico.
- Partecipa alla regolazione dell'equilibrio acido base.

Il fosforo

Sintomi di carenza

- Siccome il fosforo è contenuto praticamente in tutti gli alimenti, seguendo degli abitudini alimentari comuni una carenza è rara.

Rischi in caso di consumazione eccessiva

- In persone di buona salute, non ci sono rischi d'intossicazione di fosforo.
- In caso di funzione renale ridotta possono avvenire una iperfosfatemia (elevato livello di fosfato nel sangue) e calcificazioni renali.

Il fosforo

Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2013)

| | mg per giorno |
|----------------------------|---------------|
| Bambini | |
| 7 a meno di 10 anni | 800 |
| 10 a meno di 13 anni | 1250 |
| 13 a meno di 15 anni | 1250 |
| Adolescenti | 1250 |
| Adulti | 700 |
| Donne incinte | 800 |
| Donne che allattano | 900 |

Il fosforo

La dose quotidiana per una persona adulta (700 mg) è contenuta in:

- 117 g di Gruyère, grasso
- 313 g di pane integrale (pane graham)
- 292 g di cioccolato al latte
- 305 g di filetto di maiale, crudo
- 4.7 l di bevande cola, zuccherate

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Visitateci su Facebook

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch