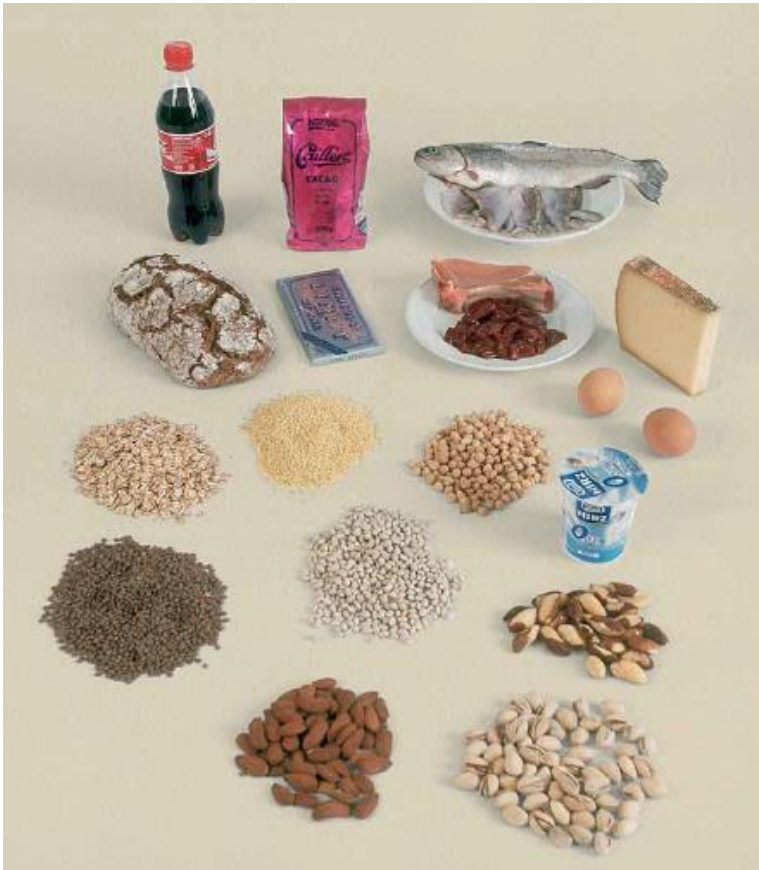




sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Il fosforo



2019

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 2015)

	mg per giorno
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 10 anni	800
10 a meno di 19 anni	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

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch