



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

## Il fluoro



2022

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

# Il fluoro

## Proprietà

- Oligoelemento
- Nel corpo umano adulto il fluoro si trova quasi esclusivamente nelle ossa e nei denti.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale. La maggior parte degli alimenti però ne contiene solo in piccole quantità. La fonte di fluoro più importante in Svizzera è il sale fluorizzato (250 mg/kg).

# Il fluoro

## Funzioni

- Prevenzione di carie dentale.
- Sembra di avere un ruolo nella mineralizzazione delle ossa e i denti.

## Sintomi di carenza

- Maggior rischio per carie dentale.

# Il fluoro

## Rischi in caso di consumazione eccessiva

- L'EFSA\* fissa l'apporto massimo tollerabile di fluoro a 0.1mg/kg di peso corporeo.
- Una intossicazione acuta (più di 1mg/kg di peso corporeo) si manifesta tramite nausea, vomito e dolori addominali.
- Una consumazione eccessiva cronica (più di 10mg/giorno per più di 10 anni) causa una fluorosi dello scheletro con dolori e irrigidimenti alle articolazioni.
- Dai bambini fino i primi 8 anni, una consumazione eccessiva cronica (2x dell'apporto raccomandato) provoca delle formazioni di macchie bianche sullo smalto dei denti. Con una consumazione cronica ancora più alta, i denti si scolorano marroni.

## Il fluoro

### Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno	
	♂	♀
<b>Bambini e adolescenti</b>		
7 a meno di 10 anni	1.5	1.4
11 a meno di 14 anni	2.2	2.3
15 a meno di 17 anni	3.2	2.8
<b>Adulti</b>		
18 a meno di 65 anni	3.4	2.9
66 anni in su	3.8-4.0	3.0-3.1
<b>Donne incinte</b>		2.9
<b>Donne che allattano</b>		2.9

## Contenuto di fluoro negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Sale da cucina fluorato	25000 µg	1.25 mg per CC (5 g)
Acciuga in conserva	290 µg	87 µg per porzione (30 g)
Tofu, solido, al naturale	170 µg	187 µg per porzione (110 g)
Anacardi	170 µg	43 µg per porzione (25 g)
Gambero, crudo	160 µg	176 µg per porzione (110 g)
Passera pianuzza, cruda	110 µg	121 µg per porzione (110 g)
Uovo di gallina, crudo	110 µg	61 µg per uovo (55 g)
Fiocchi di avena	80 µg	48 µg per porzione (60 g)
Emmentaler	60 µg	18 µg per porzione (30 g)

CC = Cucchiaino da caffè

Fonte: BLS 3.02

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](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Test d'alimentazione**

[www.sge-ssn.ch/test](http://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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)