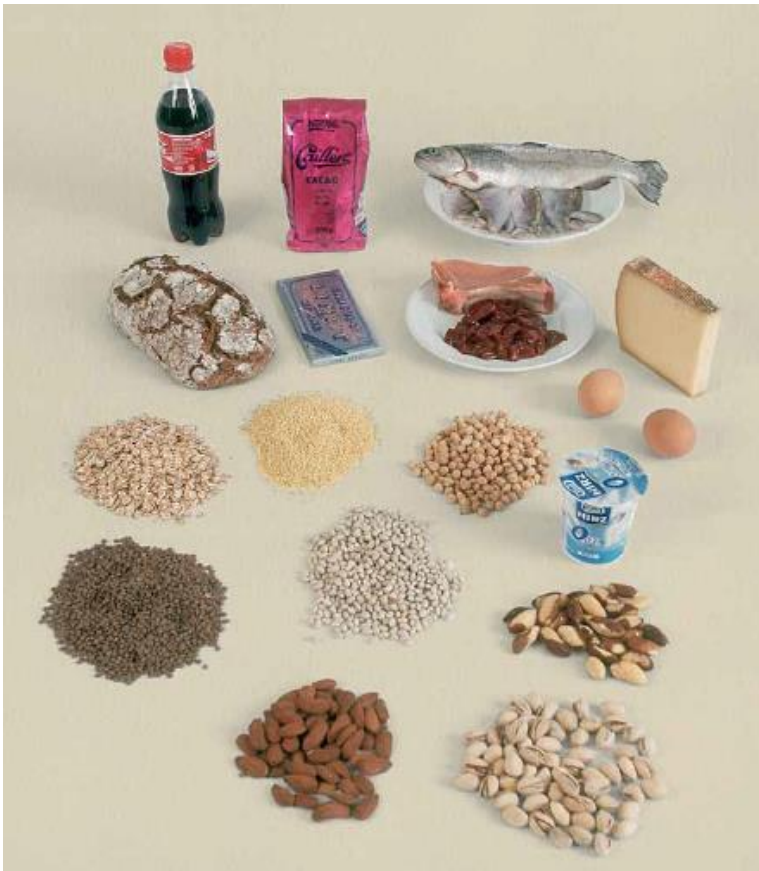




sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Il fosforo



2022

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

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 10 anni	440
11 a meno di 14 anni	640
15 a meno di 17 anni	640
Adulti	
18 a meno di 65 anni	550
66 anni in su	700
Donne incinte	550
Donne che allattano	550

Contenuto di fosforo negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Semi di zucca	1090 mg	109 mg per CT (10 g)
Formaggio fuso a fette	800 mg	240 mg per 1 ½ fetta (30 g)
Emmentaler, grasso	620 mg	186 mg per porzione (30 g)
Fiocchi di avena	410 mg	246 mg per porzione (60 g)
Prosciutto cotto di coscia	330 mg	363 mg per porzione (110 g)
Cioccolato al latte	240 mg	48 mg per barretta (20 g)
Pesce (in media), crudo	230 mg	253 mg per porzione (110 g)
Tofu, solido, al naturale	210 mg	231 mg per porzione 110 g)
Pane bigio	150 mg	75 mg per porzione (50 g)
Bevande dolci	15 mg	30 mg per bicchiere (2 dl)

CC = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V6.3

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