



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

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

# Il fosforo



# 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
<b>Bambini e adolescenti</b>	
7 a meno di 10 anni	440
11 a meno di 14 anni	640
15 a meno di 17 anni	640
<b>Adulti</b>	
18 a meno di 65 anni	550
66 anni in su	700
<b>Donne incinte</b>	550
<b>Donne che allattano</b>	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	440 mg	264 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	220 mg	242 mg per porzione (110 g)
Tofu, solido, al naturale	200 mg	240 mg per porzione (120 g)
Pane bigio	150 mg	75 mg per fetta (50 g)
Bevanda a base di cola zuccherata	15 mg	30 mg per bicchiere (2 dl)

CC = Cucchiaino da tavola

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V7.0



**sgе-ssn.ch**

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | [info@sgе-ssn.ch](mailto:info@sgе-ssn.ch)



**Materiale informativo**

[www.sgе-ssn.ch](http://www.sgе-ssn.ch)



**Shop online**

+41 31 385 00 00 | [www.sgе-ssn.ch/shop](http://www.sgе-ssn.ch/shop)



**tabula | Rivista sull'alimentazione**

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



**sgе-ssn.ch**

**Ben informati, ben nutriti.**