



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Il fluoro



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	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
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
Adulti		
18 a meno di 65 anni	3.4	2.9
66 anni in su	3.8-4.0	3.0-3.1
Donne incinte		2.9
Donne che allattano		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)
Noce	345 µg	86 µg per porzione (25 g)
Acciuga in conserva	200 µg	60 µg per porzione (30 g)
Tofu, solido, al naturale	170 µg	204 µg per porzione (120 g)
Gambero, crudo	160 µg	176 µg per porzione (110 g)
Parmigiano	160 µg	48 µg per porzione (30 g)
Crema di arachidi	140 µg	35 µg per porzione (25 g)
Passera pianuzza, cruda	110 µg	121 µg per porzione (110 g)
Pane bianco	106 µg	53 µg per fetta (50 g)
Fiocchi di avena	80 µg	48 µg per porzione (60 g)

CC = Cucchiaino da caffè

Fonte: BLS 4.0



sgе-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Materiale informativo

www.sge-ssn.ch



Shop online

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



tabula | Rivista sull'alimentazione

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



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.