



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

Il fluoro



2019

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.

4

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch

* EFSA = European Food Safety Authority

Il fluoro

Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2015)

	mg per giorno	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
7 a meno di 10 anni	1.1	1.1
10 a meno di 13 anni	2.0	2.0
13 a meno di 19 anni	3.2	2.9
Adulti	3.8	3.1
Donne incinte		3.1
Donne che allattano		3.1

Il fluoro

La dose quotidiana per un uomo adulto (3.8 mg) è contenuta in:

- 15 g di sale fluorizzato (25mg/100g)
- 3.5 kg di sogliola, cruda
- 4.8 kg di fiocchi d'avena
- 6.3 kg d'Emmental, grasso

Fonte: Souci/ Fachmann/ Kraut, 8. edizione, 2016

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