

Alimenti ricchi di

FOSFORO

© Viversano.net

Il **fosforo negli alimenti** lo troviamo soprattutto nella crusca dei **cereali**, nei **semi**, nel **cacao**, nei **formaggi** e nella **frutta secca**, ma non solo.

Nel **nostro organismo**, la maggior parte del **fosforo** si trova in forma minerale nelle ossa e nei denti, mentre il resto lo troviamo nel sangue, nel cervello, nel collagene e nel tessuto muscolare. L'**assorbimento del fosforo** avviene nell'intestino ed è favorito dalla presenza di vitamina D, mentre il fosforo in eccesso viene eliminato dai reni attraverso le urine.

© Viversano.net

[Clicca e scopri di più](#) 

© Viversano.net

★ *A cosa serve il Fosforo*

- ✓ **METABOLISMO OSSEO: È INDISPENSABILE PER LA SALUTE DI OSSA E DENTI**
- ✓ **CONTRIBUISCE A MANTENERE COSTANTE IL PH DEL SANGUE**
- ✓ **È UN COMPONENTE DELLE MEMBRANE CELLULARI**
- ✓ **COSTITUISCE LE BASI DEGLI ACIDI NUCLEICI**
- ✓ **UTILE PER LE TRASMISSIONI DEI SEGNALI CELLULARI**
- ✓ **COSTITUISCE L'ATP, MOLECOLA FONDAMENTALE PER L'ENERGIA CELLULARE**

© Viversano.net

★ *Quantità giornaliera*

I **LARN** (ovvero i **livelli di assunzione raccomandati** per la popolazione italiana) consigliano un'assunzione giornaliera di circa **700 mg di fosforo a uomini e donne in età adulta**. Non si consigliano apporti superiori né in caso di gravidanza, né in caso di allattamento e neppure negli anziani. I ragazzi in età di sviluppo, invece, necessiterebbero di apporti superiori: **1250 mg dagli 11 ai 17 anni**.

© Viversano.net

[Clicca e scopri di più](#) 



Tabella: gli alimenti più ricchi di Fosforo

© Viversano.net

Alimento (100 gr)	Fosforo (mg)
Crusca di riso	1677 mg
Semi di zucca	1233 mg
Crusca	1013 mg
Semi di papavero	870 mg
Semi di chia	860 mg
Germe di grano	842 mg
Pecorino	760 mg
Cacao in polvere	758 mg
Noce brasiliana	725 mg
Soia	704 mg
Grana	694 mg
Semi di sesamo	667 mg
Semi di girasole	660 mg
Lievito secco	637 mg
Anacardi	593 mg
Pinoli	575 mg
Emmental	567 mg
Amaranto	557 mg
Pistacchi	490 mg
Fagioli	440 mg
Gorgonzola	387 mg
Fegato	387 mg
Ceci	366 mg
Segale	332 mg
Nocciole	290 mg
Miglio	285 mg
Bresaola	269 mg
Salmone	261 mg
Trota	245 mg
Mais	210 mg
Merluzzo	203 mg
Uovo	198 mg

© Viversano.net

© Viversano.net. Informazioni a cura di: Dott.ssa **Barbara Ziparo**.