

Il fosforo quando i reni *funzionano meno*

Il fosforo in eccesso non dà sintomi per anni, poi presenta il conto: **calcificazioni delle arterie**, iperparatiroidismo e ossa fragili. Il valore da tenere d'occhio negli esami è la **fosforemia: 2,5-4,5 mg/dL**. La restrizione si applica di solito dallo stadio G3b in poi.

Qui conta più **da dove viene** il fosforo che quanto ne mangi. Quello naturale degli alimenti viene assorbito per il **40-60%**. Quello degli additivi dei cibi industriali è assorbito quasi **al 100%**: a parità di milligrammi in etichetta, una fetta di formaggio fuso pesa il doppio di un pezzo di parmigiano. Sono le sigle **da E338 a E343**, più i polifosfati: leggerle è la cosa che rende di più.

○ **Basso** — meno di 150 mg ● **Moderato** — 150-400 mg ● **Alto** — oltre 400 mg

Fasce pratiche di ilTuoNefrologo, non soglie ufficiali. Le fasce contano il fosforo totale: negli alimenti industriali la quota realmente assorbita è più alta di quanto il numero suggerisca.

Latticini e uova

MG DI FOSFORO PER 100 G

ALIMENTO	FOSFORO	FASCIA
Albume d'uovo	15	○ Basso
Latte, yogurt bianco	93-117	○ Basso
Ricotta	158	● Moderato
Uovo intero	198	● Moderato
Mozzarella fresca	354	● Moderato
Grana, Parmigiano, pecorino	590-694	● Alto
Formaggi fusi e sottilette	800	● Alto

Carne e pesce

MG DI FOSFORO PER 100 G

ALIMENTO	FOSFORO	FASCIA
Pollo, tacchino, manzo	173-201	● Moderato
Tonno in scatola, gamberi	208-220	● Moderato
Merluzzo, salmone, acciughe	230-252	● Moderato

Carne e pesce

MG DI FOSFORO PER 100 G

ALIMENTO	FOSFORO	FASCIA
Fegato e frattaglie	380-400	● Alto

Cereali, legumi e altri

MG DI FOSFORO PER 100 G

ALIMENTO	FOSFORO	FASCIA
Riso, pasta lessati	28-58	○ Basso
Pane bianco	87	○ Basso
Fagioli, ceci, lenticchie cotti	160-180	● Moderato
Pane integrale	212	● Moderato
Cioccolato fondente, noci	308-346	● Moderato
Fiocchi d'avena, mandorle	410-481	● Alto
Cola e bibite gassate scure	500	● Alto
Crusca di frumento	1010	● Alto

Cosa funziona davvero

- **Leggi la lista degli ingredienti, non solo la tabella nutrizionale.** Il fosforo degli additivi spesso non compare tra i valori dichiarati: si riconosce dalle sigle E338-E343 e dalle parole "polifosfati", "difosfati", "acido fosforico".
- **I chelanti si prendono durante il pasto,** non prima né dopo: devono incontrare il cibo nello stomaco per legare il fosforo. Presi lontano dai pasti servono a poco.
- **Preferisci l'albume al tuorlo.** Due albumi hanno il fosforo di un cucchiaino di latte e le proteine di un uovo intero.
- **Le bibite scure sono fosforo liquido** — acido fosforico assorbito quasi per intero. Acqua, tè leggero o bibite chiare al loro posto.

Chiedi al tuo nefrologo se e da quando ti serve la restrizione. Non si applica a tutti gli stadi, e la terapia con chelanti va calibrata sui tuoi esami — fosforemia, calcemia e paratormone insieme, non sul fosforo da solo.

Guida divulgativa, non sostituisce una valutazione medica individuale. Valori indicativi, variabili tra produttori e metodi di cottura. Fonti: letteratura sulla biodisponibilità del fosforo organico e inorganico nell'IRC, tabelle CREA e USDA FoodData Central.

Dr. Michele Cavasso
Nefrologo · Dirigente Medico SSN

iltuonefrologo.it
guide da stampare, gratuite