



U.S.L. n2
AZIENDA SANITARIA REGIONALE DELL'UMBRIA
SERVIZIO NEFROLOGIA E DIALISI

Il fosforo nascosto

L'industria alimentare utilizza molti additivi che contengono fosforo.

I fosfati sono aggiunti ai cibi per diversi motivi: da prevenire grumi negli impasti a migliorare o modificare il sapore e la consistenza del cibo. Possono essere usati per dare un gusto particolare; e sono utili per mantenere più a lungo gli alimenti riducendo la comparsa di rancidità.

Impariamo a leggere le etichette perché gli additivi sono riportati tra gli ingredienti. Possono comparire con il nome esteso oppure essere indicati con la sigla E seguita da un numero.

Nella tabella che segue sono elencati gli additivi che contengono fosforo e viene indicato dove si possono trovare.

Acido ortofosforico	E 338	Bevande aromatizzate analcoliche (gassate-cola) Latte sterilizzato e UHT Frutti canditi, gelatine a base di frutta
Fosfato di sodio	E 339	Formaggi e carni preparati, piatti pronti e zuppe in scatola Copertura pesce, impanatura pollo Agente lievitante per dolci Bevande gassate, gelatine
Fosfato potassio	E 340	Formaggi fusi e analoghi – prodotti a base di carne Bevande per sportivi - bevande a base di proteine vegetali - acque preparate Integratori alimentari – sale e succedanei
Fosfato calcio	E 341	Macchiatura bevande, gelati e dessert. Miscele per dessert Previene i grumi nei prodotti da forno
Fosfato ammonio	E 342	Cacao e prodotti con cioccolato, farciture, confetterie
Fosfato magnesio	E 343	Supplementi dietetici Prodotti da forno - farina in miscela con lievito Uovo liquido
Difosfati	E 450	Zuppe e brodi Te e infusioni solubili. Bevande a base di latte (cioccolato e malto) Sidro e sidro di pere, gomme da masticare Prodotti essiccati in polvere
Trifosfati	E 451	Surimi, pasta di pesci e crostacei Rivestimento di prodotti a base carne / pesce Sciroppi aromatizzati per frittelle, frullati e gelati
Polifosfati	E 452	Confetteria a base zucchero , zucchero a velo Pastelle , filetti di pesce non lavorato, congelato Molluschi e crostacei surgelati, prodotti in scatola a base di crostacei Prodotti a base di patate, patate prfritte e surgelate - Bevande a base di caffè per distributori automatici
Dicalcio difosfato	E 540	
Sodio alluminio fosfato	E 541	Latte in polvere, latte concentrato, farina di patate, preparati per budini, formaggi fusi, carne in scatola, insaccati cotti, prosciutto e spalla cotta, carni di tacchino preparate, prodotti impanati, prodotti dolciari
Fosfato osseo	E542	
Calcio polifosfato	E 544	
Ammonio polifosfato	E 545	

Chiedi alimenti senza conservanti. - Leggi le etichette.

Evita di acquistare i prodotti che contengono additivi con fosforo.

Prepara in casa gli alimenti con prodotti freschi / surgelati.

Se trovi indicati additivi contenenti fosforo passa l'informazione al dietista / medico che potrà trasmetterla ad altre persone con lo stesso problema.

Dottorssa Franca Pasticci – Dietista

Fonte: banca dati composizione degli alimenti per studi epidemiologici - IEO – aprile 1998



U.S.L. n2
AZIENDA SANITARIA REGIONALE DELL'UMBRIA
SERVIZIO NEFROLOGIA E DIALISI

Leggere le etichette degli alimenti deve diventare buona abitudine.

	Ingredienti: Formaggi (latte, sale, caglio), acqua, siero di latte in polvere e/o concentrato, burro (crema di latte e/o siero di latte), proteine del latte, sali di fusione: polifosfati di sodio , citrato di sodio.
	Misto di molluschi, pesci e crostacei 50% (Calamaro Indiano, Merluzzo del Pacifico e/o Merluzzo Atlantico, Gambero Indiano), farina di grano tenero, acqua, olio di semi di girasole, amido di tapioca, sale, agenti lievitanti: pirofosfato acido di sodio e bicarbonato di sodio.
	Ingredienti: Fiocchi di patate (99%), emulsionante: mono e diglicerdi degli acidi grassi, stabilizzanti: sodio citrato, difosfato disodico , antiossidanti: metabisolfito di sodio, palmitato di ascorbilo, aromi.
	Ingredienti: Acqua, zucchero, anidride carbonica, colorante E150d, acidificante: acido fosforico , aromi naturali, aroma caffeina.
	Ingredienti: carne separata meccanicamente di pollo (49%) e di tacchino (38%), latte scremato in polvere reidratato, sale, aromi, esaltatore di sapidità E 621, antiossidanti: ascorbato di sodio, stabilizzanti: E450, E542 , conservanti: nitrito di sodio, aromatizzante di affumicatura.
	Ingredienti: Farina di frumento, olio vegetale, sciroppo di glucosio, zucchero, nocciole 9% nella crema, siero di latte in polvere, farina di soia, latte scremato in polvere, cacao magro, destrosio, estratto di malto d'orzo, sale, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, difosfato disodico), emulsionante lecitina di soia, bacche di vaniglia, Bourbon, spezie.

Buon senso

- **Scegli:** cosa mangiare. Leggi le etichette.
- **Varia:** più la dieta è variata, meno sbagli si fanno.
- **Frequenza:** consuma alimenti ricchi di fosforo non più di 1-2 volte la settimana.
- **Porzione:** non ci sono alimenti vietati, ma attenzione alla quantità.
- **Farmaci:** assumi i chelanti con regolarità.
- **Extra:** evita le bevande gassate.