

Fósforo en la dieta

Publicado el: 22-05-2018

El fósforo es un mineral que constituye el 1% del peso corporal total. Se encuentra en todas las células del cuerpo, pero los dientes y huesos contienen el 85% de la cantidad de fósforo total del cuerpo.

Funciones

La principal función del fósforo es la formación de huesos y dientes. Este mineral cumple un papel muy importante en la utilización de carbohidratos y grasa en el cuerpo, en la síntesis de proteínas para el crecimiento, al igual que la conservación y reparación de células y tejidos. Asimismo, es fundamental para la producción de ATP, una molécula que el cuerpo utiliza para almacenar energía.

El fósforo trabaja con las vitaminas B y también participa en la contracción de músculos, el funcionamiento de los riñones, la conservación de la regularidad de los latidos del corazón y en la conducción nerviosa.

Fuentes alimenticias

Las principales fuentes alimenticias del fósforo son las proteínas provenientes de alimentos como la carne, la leche y pescado. Un plan de comidas con cantidades adecuadas de calcio y proteína también suministra una cantidad suficiente de fósforo.

Aunque los panes integrales y los cereales contienen más fósforo que aquellos elaborados con harina refinada, corresponden a una forma de almacenamiento del fósforo llamada fitina, que los humanos no absorben.

Efectos secundarios

No existe una deficiencia conocida de fósforo debido a que es un mineral de alta disponibilidad en los suministros alimenticios.

Los niveles excesivamente altos de fósforo en la sangre, que son raros, se pueden combinar con el calcio para formar depósitos en los tejidos blandos, como los músculos. Estos casos ocurren solamente en personas con daño renal severo o grave deterioro de sus mecanismos de regulación del calcio.

Fuente: <https://netsaluti.com>