



Alimenti: formaggio “miniera” di fosforo più del pesce

Data 30 luglio 2000
Categoria scienze_varie

Roma, 28 luglio (Adnkronos) - Per fare il pieno di fosforo, meglio una bella fetta di formaggio piuttosto di un bel pesce fresco. Emmenthal, parmigiano e pecorino sono infatti più ricchi di questo minerale rispetto a tutte le varietà ittiche marine e lacustri, nonostante le 'convizioni della nonna'. Lo rivela l'ultimo numero di "Salve", che fa il punto sul pesce e le sue virtù, sfatando il mito che indica nel pesce una vera 'miniera' di fosforo. In particolare, in 100 grammi di Emmenthal troviamo 810 mg di fosforo, contro gli appena 220 mg presenti in 100 grammi di sogliola. A parità di peso, il primo pesce in classifica è superato da parmigiano (770 mg) e pecorino (530 mg), oltre ad essere 'insidiato' dal tuorlo d'uovo (210 mg).

Se il fosforo, che entra nella costituzione di componenti fondamentali delle membrane cellulari, è utile per la memoria, ecco che fra le possibili 'fonti' non sfigurano carne bovina (200 mg) e pollo (200 mg), entrambi più ricchi di questo minerale rispetto al più celebre merluzzo (195 mg).