

Flúor

Definición	<i>El flúor es un elemento mineral que se encuentra sobre todo en los dientes y el esqueleto. Las trazas de flúor en los dientes ayudan a protegerlos de las caries. El flúor consumido durante la niñez se convierte en parte del esmalte dental y lo hace más resistente a los ácidos orgánicos débiles formados por los alimentos, que se adhieren o quedan atrapados entre los dientes. Este fortalecimiento reduce en gran parte la oportunidad que se produzcan caries en los dientes. Algunos estudios sugieren que el flúor puede también ayudar a fortalecer el hueso, especialmente en los últimos años de la vida, y que puede, por lo tanto, inhibir el desarrollo de la osteoporosis.</i>
Denominación común	<i>Flúor</i>
Beneficios / Función	<ul style="list-style-type: none"><i>Contribuyen a mantener la mineralización de los dientes.</i>
Nivel máximo permitido en Suplementos Alimenticios en México	<i>1 mg</i>
¿En dónde se encuentra?	<i>La principal fuente de flúor para la mayoría de los seres humanos es el agua que beben. Si el agua contiene aproximadamente una parte por millón de flúor (1 ppm), entonces suministrará una adecuada cantidad de flúor para los dientes. Sin embargo, muchos suministros de agua tienen mucho menos de esta cantidad. El flúor se encuentra en el hueso; por consiguiente los pequeños pescados que se consumen enteros son una buena fuente. El té tiene un alto contenido de flúor. Pocos otros alimentos contienen gran cantidad de flúor.</i>
Precauciones	<p><i>Si el contenido de flúor del agua potable en cualquier localidad se encuentra por debajo de 0,5 ppm, la caries dental será mucho más común que en los lugares donde la concentración es mayor.</i></p> <p><i>El nivel recomendado de flúor en el agua es entre 0,8 y 1,2 ppm. En algunos países o localidades donde el contenido de flúor en el agua es menos de 1 ppm, se ha convertido en práctica adicionar flúor al agua potable. Esta práctica es muy recomendada, si se puede realizar a través de suministros de agua con grandes tuberías. En algunos países en desarrollo, donde la mayoría de las personas no tienen agua potable, no es factible. La adición de flúor a la crema dental también ayuda a reducir la caries dental. El flúor no previene totalmente la caries dental, pero puede reducir la incidencia entre 60 y 70 por ciento.</i></p>

ANAISA

Asociación Nacional de la Industria de Suplementos Alimenticios

	<p><i>Por otro lado, un consumo excesivamente elevado de flúor causa una condición conocida como fluorosis dental, donde los dientes se vuelven jaspeados. Casi siempre se debe a consumo de flúor excesivo en suministros de agua potable que tienen altos niveles de esta sustancia. En algunas partes de África y Asia, las aguas naturales contienen más de 4 ppm de flúor. El consumo muy elevado de flúor también causa cambios en los huesos con esclerosis (mayor densidad ósea), calcificación de las inserciones musculares y exostosis. Un estudio realizado por el autor en Tanzania, reveló una alta incidencia de cambios fluoróticos en los huesos (demostrado por radiografía) en personas de edad que normalmente bebían agua que contenía más de 6 ppm de flúor. Similares hallazgos se han descrito en la India. La fluorosis esquelética puede causar serios dolores y graves anormalidades óseas.</i></p>
Referencias bibliográficas	<ol style="list-style-type: none">1. http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0e.htm#TopOfPage2. <i>Reglamento(UE) No 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños; Reglamento (UE) No 536/2013 de la Comisión, de 11 de junio de 2013, que modifica el Reglamento (UE) n o 432/2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.</i>3. <i>Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.</i>