

CALCIO

UN NUTRIENTE CHIAVE PER AVERE OSSA FORTI A OGNI ETÀ





IL CALCIO: UN NUTRIENTE CHIAVE PER AVERE OSSA FORTI A OGNI ETÀ

Il calcio è un elemento fondamentale per lo scheletro ed è essenziale per avere ossa forti. La quantità di calcio che ci occorre nella dieta varia nelle diverse fasi della vita. Alcuni dati:

Nel corpo di un adulto troviamo circa 1 kg di calcio, contenuto al 99% nelle ossa. L'osso rappresenta un "serbatoio" a cui attingere per mantenere normali i livelli di calcio nel sangue: ciò è essenziale per la corretta funzionalità dei muscoli e delle trasmissioni nervose.

Se non fornisci al tuo organismo il calcio di cui ha bisogno, questo risponde sottraendolo alle ossa.

Alcune malattie incidono sulla quantità di calcio assorbita dall'organismo, per esempio il morbo di Crohn, la celiachia, la maldigestione e l'intolleranza al lattosio.

Il calcio e la vitamina D vanno di pari passo: la vitamina D aiuta l'organismo ad assorbire il calcio attraverso l'intestino e assicura che i processi di rinnovamento e mineralizzazione dell'osso avvengano correttamente.

Per gli individui sani, la quantità giornaliera raccomandata di calcio può essere assunta semplicemente attraverso una dieta sana, contenente una quantità adeguata di alimenti ricchi di calcio.

Per coloro che non assumono una sufficiente quantità di calcio con la dieta, possono essere utili gli integratori. Questi dovrebbero essere limitati a 500-600 mg al giorno (o più se consigliato dal medico) ed è generalmente raccomandato che vengano assunti in combinazione con la vitamina D.

I due principali supplementi a base di calcio sono il calcio carbonato e il calcio citrato. Il primo è più comunemente disponibile e viene assorbito in modo più efficiente se assunto con il cibo, mentre il secondo viene assorbito ugualmente bene se assunto con o senza cibo.

Le raccomandazioni riguardo la quantità giornaliera di calcio per la popolazione variano tra i diversi Paesi. **Gli studi hanno dimostrato che anche nei Paesi che consigliano quantità più basse, molte persone non ne assumono abbastanza.** Nella tabella della pagina seguente sono presentate le raccomandazioni dell'Istituto di Medicina degli Stati Uniti.

FONTI ALIMENTARI DI CALCIO

- **Tutti i latticini, come il latte, lo yogurt e i formaggi, sono molto ricchi di calcio facilmente assorbibile.** Inoltre hanno il vantaggio di essere buone fonti di fosfato e di proteine di elevata qualità, anche questi elementi fondamentali per la salute delle ossa.
- **Altre fonti alimentari di calcio sono alcune verdure a foglia verde** (come broccoli, cavolo riccio, cavolo cinese); **il pesce in scatola con ossa edibili, come le sardine o le alici; la frutta secca a guscio** (in particolare le mandorle); **i prodotti a base di tofu cagliato con calcio e alcune acque minerali.**
- Riuscire ad assumere una quantità adeguata di calcio con la dieta può essere difficile per coloro che soffrono di intolleranza al lattosio e/o evitano i prodotti lattiero-caseari. **Chi soffre di intolleranza al lattosio deve sapere che può assumere alcuni latticini, come gli yogurt naturali o i formaggi stagionati.** Attraverso tentativi ed errori, spesso si può scoprire quali latticini sono ancora tollerati (e in che quantità), oppure si possono utilizzare compresse di lattasi quando richiesto.

RACCOMANDAZIONI PER L'ASSUNZIONE DI CALCIO

Le quantità giornaliere raccomandate per il calcio variano da Paese a Paese. Queste sono le raccomandazioni della IOM (Institute of Medicine della US National Academy of Sciences) risalenti al 2010:

INFANZIA E ADOLESCENZA	CALCIO (mg/die)
0-6 mesi	*
6-12 mesi	*
1-3 anni	700
4-8 anni	1000
9-13 anni	1300
14-18 anni	1300

DONNE	CALCIO (mg/die)
19-50 anni	1000
Post-menopausa (51+ anni)	1200
Gravidanza/allattamento 14-18 anni di età	1300
Gravidanza/allattamento 19-50 anni di età	1000

UOMINI	CALCIO (mg/die)
19-70 anni	1000
70+ anni	1200

Le quantità raccomandate per bambini e adolescenti tengono conto anche della crescita scheletrica (guadagno netto di calcio) e quelle per le donne in postmenopausa e per i più anziani tengono conto di una minore efficienza di assorbimento intestinale del calcio.

* Per i neonati, un'adeguata assunzione è pari a 200 mg/die da 0 a 6 mesi e 260 mg/die da 6 a 12 mesi di età.


ASSUMI ABBASTANZA CALCIO?

Scopri se nella tua dieta ci sono abbastanza cibi ricchi di calcio.

Prova il Calcolatore di Calcio <https://www.fondazionefirmo.com/content/calcium-calculator>

LA BASSA ASSUNZIONE DI CALCIO È COMUNE IN ITALIA?





Un recente studio della IOF sull'assunzione di calcio attraverso la dieta degli adulti mostra che il basso apporto di calcio è un grave problema in molte parti del mondo, con effetti negativi sulla salute delle ossa di queste popolazioni. Dai un'occhiata alla mappa globale IOF sull'assunzione di calcio nella dieta per vedere qual è la situazione in Italia: <https://www.iofbonehealth.org/facts-and-statistics/calcium-map>

 [international.osteoporosis.foundation](https://www.iofbonehealth.org/facts-and-statistics/calcium-map)





L'obiettivo di IOF è un mondo senza fratture da fragilità,
in cui la mobilità in salute sia una realtà per tutti.

Le informazioni sono anche disponibili sul sito web del World Osteoporosis Day
www.worldosteoporosisday.org

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/international-osteoporosis-foundation/
-  youtube.com/iofbonehealth/

©2019 International Osteoporosis Foundation
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00
info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org

Per ulteriori informazioni riguardo l'osteoporosi:
www.fondazionefirmo.com

-  facebook.com/fondazionefirmo/
-  twitter.com/fondazionefirmo.com/
-  instagram.com/fondazionefirmo.com/
-  youtube.com/fondazionefirmo/

FIRMO
Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Osso
Via Reginaldo Giuliani 195/A • 50141 Firenze • Italia
info@fondazionefirmo.com • www.fondazionefirmo.com

Si ringrazia la Dott.ssa Barbara Pampaloni, biologa nutrizionista specialista in scienza dell'alimentazione, per la traduzione in italiano. ©FIRMO sulle traduzioni in italiano.

Un iniziativa supportata da

