

Il calcio

Guida per il consumatore



Il calcio e le ossa

Quasi il 99% del calcio nel corpo umano si trova nelle ossa. Il calcio si combina con altri minerali formando i cristalli duri che danno alle ossa la forza e la struttura. Una piccola quantità di calcio si dissolve nel sangue, un elemento essenziale per il buon funzionamento del cuore, dei muscoli, del sangue e dei nervi.

Le ossa agiscono come una banca del calcio. Se il calcio assunto nella dieta quotidiana non è sufficiente a mantenerne un livello adeguato nel sangue, l'organismo reagisce prelevandolo dalle ossa e depositandolo nel flusso sanguigno. Se il corpo preleva più calcio di quanto ne assume per un periodo prolungato, la densità ossea (la robustezza delle ossa) declinerà gradualmente e si rischia lo sviluppo di osteoporosi.

IN SINTESI:

Meno della metà degli adulti australiani assume la dose quotidiana raccomandata di calcio.

Il bisogno di calcio nelle diverse fasi della vita

La quantità di calcio necessaria dipende dall'età e dal sesso. Il bisogno giornaliero di calcio è più alto per gli adolescenti (un periodo di rapida crescita delle ossa), per le donne oltre i 50 anni e per gli uomini oltre i 70.

Il Picco di Massa Ossea, il punto in cui le ossa hanno maggiore densità, viene raggiunto verso i vent'anni.

Quasi il 40% del Picco di Massa Ossea è acquisito durante la pubertà. Raggiungere un alto Picco di Massa Ossea in giovane età può contribuire a mantenere la salute delle ossa per tutta la vita, per

cui un'adeguata assunzione di calcio è essenziale nei bambini e negli adolescenti.

Da adulti, l'assunzione di un livello adeguato di calcio è di vitale importanza per mantenere la forza delle ossa. In particolare per le donne, la menopausa è un momento di rapida perdita del tessuto osseo, per cui il fabbisogno di calcio aumenta in questo periodo.

Negli adulti in età più matura, l'intestino assorbe il calcio meno efficientemente e i reni ne potrebbero perdere di più, per cui bisogna mantenere un'elevata assunzione di calcio.

Consigli per un'adeguata assunzione di calcio

Categoria	Età (in anni)	Dose consigliata
Bambini	1-3	500 mg al giorno
	4-8	700 mg al giorno
Ragazze e ragazzi	9-11	1,000 mg al giorno
Adolescenti	12-18	1,300 mg al giorno
Adulti: donne e uomini	19+	1,000 mg al giorno
Da aumentare a:		
Donne	Oltre i 50 anni	1,300 mg al giorno
Uomini	Oltre i 70 anni	1,300 mg al giorno

Fonte: National Health and Medical Research Council of Australia (2006) Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand including Recommended Dietary Intakes.

Il contenuto di calcio di alcuni alimenti



BUONO A SAPERSI:

I latticini magri hanno lo stesso contenuto di calcio delle varietà normali (a volte anche di più).

	Calcio per porzione (mg)	Porzione standard	gr per porzione	kJ per porzione
Latte parzialmente scremato con calcio aggiunto	520	1 tazza (250 ml)	–	382
Latte scremato	341	1 tazza (250 ml)	–	382
Latte parzialmente scremato	367	1 tazza (250 ml)	–	551
Latte	304	1 tazza (250 ml)	–	762
Latte condensato parzialmente scremato	713	1 tazza (250 ml)	–	908
Latte di soia	309	1 tazza (250 ml)	–	660
Latte di soia parzialmente scremato	367	1 tazza (250 ml)	–	702
Latte di soia scremato	367	1 tazza (250 ml)	–	606
Tofu sodo	832	1 tazza (250 ml)	260	1378
Yogurt intero	386	1 vasetto	200	734
Yogurt magro	488	1 vasetto	200	498
Formaggio Cheddar	160	1 fetta	21	349
Formaggio Cheddar magro (15%)	209	1 fetta	21	233
Parmigiano affettato	204		21	355
Formaggio Edam	176	1 fetta	21	312
Pecorino	156	1 fetta	21	318
Mozzarella magra	200	1 fetta	21	258
Camembert	121	1 spicchio	25	322
Sardine, in scatola, al naturale, senza sale	486	1 scatoletta	90	649
Sardine, in scatola sottolio, senza sale	330	1 scatoletta	90	824
Salmone rosa, in scatola, al naturale, senza sale	279	1 scatoletta	90	552
Salmone rosa, in salamoia	183	1 scatoletta	90	575
Salmone rosso, in scatola, al naturale, senza sale	203	1 scatoletta	90	734
Salmone rosso, in salamoia	175	1 scatoletta	90	688
Cozze, al vapore o bollite	173		100	503
Dentice, grigliato con olio d'oliva	163	1 filetto	100	635
Ostriche crude	132		100	303
Tahini	66	1 cucchiaino	20	543
Mandorle con la pelle	30	10 mandorle	12	300
Fichi secchi	160	6 fichi	80	866
Albicocche secche	32	6 albicocche	45	399
Noci brasiliane	53	10 noci	35	1,010
Prezzemolo arricciato tritato	12	1 cucchiaino	5	6
Mustard cabbage crudo	91	1 tazza, tritato	70	54
Bok choy, crudo	65	1 tazza	75	61
Crescione, crudo	60	1 tazza	70	77
Bietola, bollita	87	Mezza tazza	100	82
Cetriolo, crudo	68	1 tazza, affettato	120	61
Sedano, crudo	31	1 tazza, spezzettato	70	45
Broccoli, crudi	15	2 cimette	45	56
Fagioli in salsa di pomodori	43	tazza	120	426
Ceci in scatola	90	tazza	200	898
Semi di soia, in scatola	106	tazza	200	844
Uovo sodo	21	medio	55	321
Barretta di carruba	56	1 barretta	15	323
Liquirizia	34	1 stecca	12	114
Gelato alla vaniglia, magro	48	1 pallina	50	176
Crema pasticcera, magra	130	1 vasetto	100	359
Cheesecake	163	1 fetta	125	1786

* Fonte: NUTTAB 2010.

Il calcio negli alimenti

Il modo migliore per assumere la dose raccomandata di calcio è seguire una dieta ricca di questo minerale. Quasi tutti riescono ad assumere del calcio come parte dell'alimentazione quotidiana, ma il contenuto in ciascun cibo varia molto. È importante consumare alimenti ricchi di calcio regolarmente, come parte dell'alimentazione quotidiana.

Osteoporosis Australia consiglia da 3 a 5 porzioni di alimenti ricchi di calcio al giorno. Il numero di porzioni dipende dal contenuto di calcio di ciascun alimento.

Per la maggioranza degli australiani, i latticini rappresentano la principale fonte di calcio e il modo più semplice per assumerne una dose adeguata. Il latte, lo yogurt e il formaggio sono particolarmente ricchi di calcio (anche quando magri). Tre porzioni di latticini al giorno ne apporteranno un ammontare sufficiente.

Le persone con intolleranza (non allergia) al lattosio possono consumare yogurt e formaggi poiché il lattosio in tali alimenti è stato trasformato. Coloro che non amano i latticini o sono intolleranti, dovranno assumere più porzioni degli altri cibi ad alto contenuto di calcio, come verdure, sardine e salmone in scatola (comprese le lische), frutta oleosa con guscio e frutta ricca di calcio o alimenti con aggiunta di calcio.

Consigli pratici per assumere più calcio

- Il calcio è più concentrato nei latticini che negli altri gruppi alimentari ed è più facilmente assorbibile. Provate ad includere tre porzioni di latticini nella dieta quotidiana. Una porzione è equivalente a una tazza di latte (250 ml), un vasetto di yogurt (200 gr) o una fetta di formaggio (40 gr).
Nota: i formaggi stagionati come il parmigiano hanno una maggiore concentrazione di calcio rispetto ai formaggi freschi come la ricotta.
- Considerate la possibilità di consumare le lische del pesce in scatola (salmone e sardine), in cui si concentra la maggioranza del calcio.
- Aggiungere latte, anche scremato o in polvere, a zuppe e stufati.
- Usare lo yogurt nelle zuppe, nelle insalate e nei dolci.
- La soia non ha un contenuto apprezzabile di calcio. Tuttavia, il calcio viene aggiunto in molte preparazioni a base di soia, come il tofu sodo e molte marche di latte di soia. Il calcio di questi prodotti è assorbibile con la stessa facilità di altri alimenti che lo contengono naturalmente.
- Includete più broccoli, mustard cabbage, bok choy, bietola, cetrioli, sedano, ceci nella vostra dieta quotidiana.
- Mangiate più mandorle, fichi secchi e albicocche secche.
- I prodotti con calcio aggiunto, come alcuni cereali da colazione, pane e succhi di frutta, possono favorire l'assunzione di calcio.

Quanto calcio viene assorbito dall'organismo?

Non tutto il calcio che consumiamo viene usato dall'organismo, una parte non viene assorbita dal sistema digestivo. È normale perdere in questo modo una parte del calcio, e ciò viene preso in considerazione nello stabilire la dose raccomandata (in genere 1000 mg al giorno per gli adulti). Tuttavia, ci sono dei fattori che possono contribuire a un assorbimento basso del calcio:

- Bassi livelli di vitamina D.
- Consumo eccessivo di caffeina e alcool.
- Diete ricche di fitati o ossalati. I fitati (che si trovano in alcuni cereali e nella crusca), possono ridurre il calcio assorbito dagli altri alimenti ingeriti allo stesso tempo. Gli ossalati (che si trovano negli spinaci e nella barbabietola) riducono solo il calcio assorbito dagli alimenti in cui sono presenti.
- Alcuni farmaci come i corticosteroidi (ad esempio il prednisone, il prednisolone) ad assunzione prolungata.
- Alcune patologie mediche come la celiachia, le malattie renali.

Questi fattori possono avere effetti sulla salute delle ossa e dovrebbero essere discusse con il medico curante.





Integratori di calcio

Osteoporosis Australia consiglia di assumere la dose di calcio raccomandata attraverso l'alimentazione. Tuttavia, quando ciò non è possibile potrebbe essere necessario assumere degli integratori nella dose di 500-600 mg di calcio al giorno. Gli integratori più comuni sono il carbonato di calcio, il citrato di calcio e l'idrossiapatite. Gli integratori possono essere assunti attraverso capsule orali, tavolette masticabili, tavolette effervescenti o polveri solubili.

È consigliabile discutere con il proprio medico e farmacista quando e come assumere gli integratori. Se si prendono degli integratori, è importante farlo nel modo giusto:

- Il carbonato di calcio ha bisogno dei succhi gastrici per essere assorbito, per cui questi integratori vanno assunti a pasto.
- Il citrato di calcio non dipende dai succhi gastrici e può essere assunto in qualsiasi momento della giornata.
- Se si sta prendendo il bifosfonato per via orale (un tipo di medicinale per

l'osteoporosi), l'integratore di calcio e il farmaco per l'osteoporosi dovrebbero essere assunti a distanza di due ore l'uno dall'altro per evitare interferenze nell'assorbimento di entrambi.

Possibili effetti collaterali degli integratori di calcio

Gli integratori di calcio sono generalmente ben tollerati.

Alcuni soggetti potrebbero avvertire gonfiore o stitichezza. In questi casi, parlatene con il medico o il farmacista. Raramente gli integratori di calcio possono causare calcoli renali in soggetti predisposti allo sviluppo di disturbi renali o in coloro che già assumono un'elevata quantità di calcio nell'alimentazione quotidiana (più di 1200 mg al giorno).

Recenti studi (e conseguenti servizi sui media) indicano un incremento del rischio di attacco di cuore nei soggetti che assumono integratori di calcio. Questo è un argomento ancora oggetto di ricerca e discussione. Osteoporosis Australia ribadisce l'importanza di assumere la dose giornaliera raccomandata di calcio attraverso l'alimentazione ma consiglia l'assunzione di integratori di 500-600 mg al giorno se il calcio assunto con l'alimentazione è scarso. L'utilizzo di integratori in tali dosi è considerato sicuro ed efficace.

Assumete gli integratori solo come prescritto e consultate il vostro medico o il farmacista.

Il calcio e l'osteoporosi

Se si ha l'osteoporosi e si è subita una frattura, il calcio da solo non è sufficiente a prevenire altre fratture; si avrà bisogno di una terapia per l'osteoporosi. Tuttavia, la maggioranza dei test clinici hanno dimostrato che l'integrazione di calcio, in particolare se abbinata all'assunzione della vitamina D, non solo riduce la perdita ossea e le fratture nei soggetti che non assumono abbastanza calcio attraverso l'alimentazione ma migliora anche l'efficacia dei medicinali per l'osteoporosi nelle persone a cui è stata diagnosticata tale patologia.

Il calcio negli anziani

Gli anziani spesso non assumono calcio a sufficienza attraverso l'alimentazione o non sono in grado di assumerlo correttamente. Se siete anziani ci sono dei fattori che voi e il vostro medico dovrete considerare quando discutete della salute delle vostre ossa e della vostra dose giornaliera di calcio:

- I fattori che hanno un impatto sulla dieta, come lo scarso appetito, le malattie, i problemi sociali o economici. Uno qualsiasi di questi fattori potrebbe non permettervi di mangiare correttamente.
- Il cattivo assorbimento del calcio da parte dell'intestino (reso ancora più difficile se avete carenza di vitamina D).
- La scarsa esposizione alla luce solare, necessaria per la produzione di vitamina D (in particolare se siete costretti in casa o avete scarsa mobilità).
- La malfunzione dei reni, che incrementa la perdita di calcio attraverso l'urina.

