

IL CALCIO

Una dieta carente di calcio è molto frequente, forse oggi anche più di qualche decennio fa. Le nuove mode alimentari, i prodotti "fast food", e anche i modelli di riferimento, per esempio le "top model", con i loro corpi altissimi e magrissimi, che sono tutt'altro che il ritratto della salute!, hanno poi fatto il resto.

Le statistiche dicono che in tutto l'occidente la dieta dei giovani e giovanissimi è molto spesso troppo povera di calcio. A parte l'occasionale gelato o yogurt, **il latte non è più sulla tavola di tutti i giorni**. I formaggi sono visti - non senza ragione - come alimenti grassi e ipercalorici, e quindi da evitare. Se non si corregge in tempo questa tendenza, l'osteoporosi colpirà duramente la generazione che, specie nell'età della crescita e dello sviluppo, non ha dato al suo scheletro la quantità di calcio necessaria a raggiungere un elevato "picco di massa ossea". E questo è un problema che non si può ignorare.

Il calcio si ottiene soprattutto dal latte e dai suoi derivati come yogurt e formaggi. Un litro di latte (anche totalmente scremato) contiene circa 1,2 grammi di calcio. 80 grammi di grana/parmigiano (o 120 g di fontina, caciocavallo o provolone) ne contengono circa 1 grammo. È importante sottolineare che il latte parzialmente o completamente scremato e lo yogurt magro contengono le stesse quantità di calcio dei prodotti "interi" - anzi, ne contengono persino un po' di più! Anche i pesci che - come i latterini, le alici o il salmone in scatola - si mangiano con tutta la lisca, sono una buona fonte di calcio. Lo stesso vale per polpi, calamari e gamberi. Molti vegetali verdi (broccoletti, indivia, radicchio, carciofi, spinaci, cardi, ecc.) contengono una buona quantità di calcio: tuttavia, il calcio delle verdure è molto meno assimilabile di quello dei latticini. Arachidi, pistacchi, noci, mandorle, nocciole, fichi secchi contengono molto calcio: se dovete proprio fare degli spuntini, usate frutta secca invece che patatine fritte! Ma non esagerate perché questi frutti sono tutti molto ricchi di grassi e quindi molto calorici.

Anche molte acque minerali sono ricche di calcio: quelle che ne contengono più di 200 mg per litro (leggete l'etichetta!) possono fornire una discreta quota del fabbisogno quotidiano di un adulto.

Apriamo una parentesi.

Molte persone hanno rinunciato al latte e ai latticini perché sono convinti di non tollerarli o di essere "allergici" ad essi. In realtà, c'è molta variabilità individuale nella capacità di digerire il latte e i latticini, anche se le vere allergie alle proteine del latte (caseina) e le gravi intolleranze agli zuccheri del latte (il lattosio o il suo componente galattosio) sono molto rare. Senz'altro, chi da molto tempo non assume regolarmente latte, può avere qualche difficoltà a reintrodurlo nella dieta quotidiana. In questi casi, è bene che l'introduzione sia graduale, per dar tempo all'organismo di riabituarsi. Oggi esistono in commercio latti speciali "ad alta digeribilità" che vanno bene anche per chi ha un deficit di lattasi (l'enzima necessario a digerire il lattosio), e solo le rare persone realmente allergiche alle proteine del latte devono rivolgersi al medico per integrare la dieta con sali di calcio. Yogurt e formaggi in generale non danno questi problemi, perché praticamente non contengono lattosio. Possono anche essere usati prodotti a base di soia (per esempio il "tofu" e il latte di soia) arricchiti di calcio: sono cibi studiati per chi è allergico alla caseina, ma in realtà possono andar bene per chiunque.

La dose quotidiana di calcio

L'osso, per mantenersi in salute ha bisogno di calcio. E il calcio non si può creare dal nulla: deve arrivare ogni giorno "dall'esterno" con i cibi. In realtà, i principali componenti minerali dell'osso sono due: il calcio e il fosforo. Ma il fosforo è contenuto in una grande varietà di alimenti, per cui una sua carenza è praticamente impossibile, mentre il calcio è contenuto in quantità significative solo nel latte e nei suoi derivati. Latte (anche scremato), yogurt (anche magro) e formaggi devono

quindi far parte fin da giovani della nostra alimentazione quotidiana. Se introduciamo una quantità sufficiente di calcio con la nostra dieta quotidiana non rischiamo di sottrarlo al nostro scheletro.

Esiste ormai un ampio consenso sulle "dosi quotidiane raccomandate" di calcio nei diversi periodi della vita.

LIVELLI RACCOMANDATI DI ASSUNZIONE GIORNALIERA DI CALCIO PER LA POPOLAZIONE ITALIANA (L.A.R.N.)

Società Italiana di Nutrizione Umana (revisione 1996)

<i>Età</i>	<i>mg/giorno</i>
lattanti < 1 anno	600
da 1 a 6 anni	800
da 7 a 10 anni	1000
da 11 a 17 anni	1200
da 18 a 29 anni	1000
uomini da 30 a 59 anni	800
donne da 30 a 49 anni	800
uomini 60+ anni	1000
donne 50+ anni	1200-1500 (*)

(*) Nelle donne in età post-menopausale si consiglia un apporto di calcio da 1200 a 1500 mg in assenza di terapia sostitutiva con estrogeni. Nel caso di terapia sostitutiva con estrogeni, il fabbisogno è uguale a quello degli anziani maschi (1000 mg).



In realtà molte persone non assumono una quantità adeguata di calcio con l'alimentazione. Una ricerca americana ha stimato che il 25-50% degli uomini di età tra i 18 e i 34 anni assume una quantità insufficiente di calcio. Va ancora peggio per le donne: meno del 33% delle donne tra i 18 e i 74 anni, e addirittura meno del 25% delle donne sopra i 35



anni (quindi, rispettivamente, meno di una donna su tre o di una donna su quattro!) hanno un apporto giornaliero di calcio in linea con le raccomandazioni. Questa situazione rivela che un'ampia percentuale della popolazione, sottoponendo il proprio organismo ad un costante prelievo di calcio dall'osso per carenza di calcio nella dieta, è a rischio di un indebolimento dello scheletro per osteoporosi, e persino della perdita di denti per la rarefazione dell'osso alveolare.



Si deve anche tener presente che dopo i 60 anni di età l'assorbimento intestinale di calcio si riduce. Per questo gli anziani hanno bisogno di maggiori quantità di calcio, e in genere è bene che prendano anche un supplemento di vitamina D (o di uno dei suoi derivati attivi, come calcifediolo o calcitriolo).

Cibi ricchi di calcio

Uno dei cardini della prevenzione e della cura dell'osteoporosi è aumentare il consumo di cibi ricchi di calcio per rispettare l'apporto quotidiano raccomandato nelle varie età e fasi della vita. Alcuni dei cibi più ricchi di calcio sono elencati nella tabella.

Alcuni cibi ricchi di calcio

(i valori si riferiscono a 100 g di prodotto)

	<i>calcio (mg)</i>
Latte intero	119
Latte parzialmente scremato	120
Latte magro	122
Yogurt intero	111
Yogurt parzialmente scremato	120
Formaggi stagionati	860-1340
Formaggi freschi	270-430

Alici	148
Calamari	144
Gamberi	110
Latterini	888
Polpi	144
Sardine sott'olio	354
Sgombri in salamoia	185
Broccoletti di rapa	97
Carciofi	86
Cardi	96
Cavolo cappuccio verde	60
Cicoria da taglio	150
Indivia	93
Radicchio verde	115
Spinaci	78
Cioccolata al latte	262



Chi per qualsiasi ragione non può avere una dieta corretta (perché per esempio non può o non vuole assumere latticini) può ricorrere ai molti integratori di calcio esistenti sul mercato.

Molti di questi contengono anche piccole dosi di vitamina D. Anche se alcuni integratori sono venduti senza ricetta medica, e anche al supermercato, è meglio consigliarsi comunque con il proprio medico.

Ancora sul calcio

La miglior fonte di calcio è costituita da latte e latticini (yogurt, formaggi). Tra questi rientrano anche i gelati a base di latte, che senza esagerare possono entrare nelle nostre abitudini alimentari come buona fonte di calcio. Una cosa da ricordare è che il calcio non è in soluzione nei grassi ma solo nell'acqua: quindi il latte magro o parzialmente scremato e lo yogurt magro contengono persino un po' più calcio per litro del latte e yogurt interi.



Sta a ciascuno di noi scegliere il miglior regime quotidiano per assumere la quantità di calcio raccomandata per la nostra fascia di età - o per le nostre speciali esigenze. Ma poi, seguiamolo regolarmente. Possibilmente, assumiamo un po' di calcio a ogni pasto (un bicchiere di latte, un vasetto di yogurt, un po' di formaggio). A piccole dosi per volta, lo assorbiremo molto meglio. Evitiamo di concentrare tutta la dose giornaliera di calcio in un singolo pasto.

Durante il terzo trimestre di gravidanza e nell'allattamento, la quantità ottimale sale a circa 1,5 grammi di calcio al giorno, e anche un po' di più nelle donne di età inferiore ai 20 anni.

Consigli pratici

1. Assumi ogni giorno almeno una tazza di latte (200 ml), meglio se parzialmente scremato.
2. Fai ogni giorno uno spuntino ricco di calcio: uno yogurt naturale o alla frutta (125 g), oppure un frullato di frutta e latte.
3. Bevi ogni giorno almeno 1,5 litri di acqua, meglio se ricca di calcio.

4. Consuma una porzione di formaggio 2-3 volte alla settimana (100 g se formaggio fresco: mozzarella, crescenza, ecc. o 60 g di formaggio stagionato: grana, parmigiano, fontina, provolone, ecc.).
5. Tre volte alla settimana cerca di mangiare pesci, crostacei o molluschi ricchi di calcio (latterini, alici, calamari, polpi, ecc.).
6. Cerca di non assumere alimenti ricchi di acido ossalico o acido fitico (es. spinaci, rape, pomodori, crusca) insieme ai cibi ricchi di calcio, perché l'assorbimento del calcio viene ridotto.
7. Assumi caffè e alcolici con moderazione.
8. Riduci l'uso del sale da cucina e di cibi ricchi di sodio (salumi, dadi da brodo, alimenti in scatola o in salamoia...): il sodio in eccesso fa aumentare la perdita di calcio con l'urina.

La vitamina D

La vitamina D - a volte chiamata vitamina D2 (ergosterolo) o vitamina D3 (colecalfiolo) - è necessaria per l'assorbimento del calcio e per i processi di rimodellamento osseo.

La vitamina D è l'unica vitamina che non siamo costretti ad assumere con i cibi: siamo capaci di sintetizzarla, perché si forma normalmente nella pelle, a partire da un derivato del colesterolo, grazie ai raggi ultravioletti (UVB) della luce solare.

Alle nostre latitudini, se usciamo regolarmente di casa - e se quando il tempo lo permette, abbiamo la pelle un po' scoperta (non è necessario stare in bikini, basta avere le maniche corte!) - non c'è pericolo di avere una carenza di vitamina D. Stare all'aperto un'ora al giorno, con mani, braccia e viso scoperti, è sufficiente per una normale produzione di vitamina D. E non è necessario proprio "prendere il sole", basta la luce: ma bisogna stare all'aperto perché i raggi UV sono bloccati dai vetri!

La vitamina D è poco presente negli alimenti. Una certa quantità si trova nei pesci grassi (aringhe, tonno, sgombri). L'olio di fegato di merluzzo ne è ricchissimo. Piccole quantità si trovano nel tuorlo d'uovo.

In certi paesi sono in vendita latte e altri cibi "fortificati" con vitamina D (e altre sostanze essenziali, come il calcio). In Italia sono arricchiti soprattutto i cibi per l'infanzia, che però vanno bene per tutti! Da poco, cominciano a trovarsi anche da noi latte e yogurt arricchiti con un po' di vitamina D. Negli anziani, che escono poco e molto coperti, sono spesso indicati supplementi di vitamina D (o farmaci a base di derivati più potenti, da usare solo su prescrizione medica). Lo stesso vale per i bambini piccoli, nati d'inverno, a cui oggi viene in genere prescritto un supplemento di vitamina D.

Attenzione: *un eccesso di vitamina D alla lunga può essere dannoso. Ciò può succedere in particolare se la si assume contemporaneamente da fonti diverse (es. assumendo diversi integratori alimentari tutti contenenti vitamina D). Nel dubbio chiedere al medico. A parte le piccole quantità contenute negli alimenti "fortificati" che sono assolutamente sicure, non bisogna prendere integratori di propria iniziativa, senza consultare il medico. E soprattutto non bisogna prendere contemporaneamente, di propria iniziativa, diversi integratori: si potrebbero assumere sostanze in quantità eccessive, che non fanno bene.*