



- Inserisci nella giornata uno yogurt oppure una tazza di latte oppure un frullato di latte e frutta. Meglio scegliere latte parzialmente scremato.

- Agretti, broccoli, cavoli, cime di rapa, rucola, ... sono alcune delle verdure che contribuiscono a avere un corretto apporto di calcio.

- Come spuntino ricorda la frutta oleosa come mandorle o nocciole e la frutta secca come i fichi o le albicocche secche. Ne bastano piccole quantità!

- Consuma 1-2 porzioni di formaggio alla settimana (100 g di formaggio fresco, 60 g di formaggio stagionato). Non esagerare con i formaggi che sono anche fonti di grassi saturi e colesterolo!

- Quando mangi pesce non dimenticare alici e sardine; usa i molluschi anche come condimento per un primo piatto!

- Bevi ogni giorno almeno 1,5 litri di acqua, meglio se ricca di calcio

L'IMPORTANZA DEL CALCIO

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

CHE COSA È IL CALCIO E A COSA SERVE

Il calcio è il minerale più abbondante nell'organismo: in un uomo di 70 chilogrammi si trovano circa 1200 grammi di calcio!

Il 98% del calcio è contenuto nello scheletro, l'1% è nei denti; il restante si trova all'interno delle cellule, nei liquidi organici e nel plasma dove la concentrazione (calcemia) deve essere costante. Valori di calcemia normali sono dai 8,5 ai 10,5 mg/ml.

È importante che i valori di calcemia rimangano stabili perché questo 1% di calcio circolante partecipa ad importanti funzioni come ad esempio la contrazione dei muscoli (compreso il muscolo cardiaco), la trasmissione nervosa, la secrezione di ormoni, la vasodilatazione e la contrazione dei vasi sanguigni, la coagulazione sanguigna, la regolazione della permeabilità cellulare e l'attività di numerosi enzimi.

Se la calcemia è bassa le ossa sono il deposito di calcio, pronto ad essere sacrificato dall'organismo.

Per garantire il mantenimento della calcemia esistono ben tre ormoni che regolano:

- 1) l'assorbimento intestinale,
- 2) l'escrezione urinaria e, eventualmente
- 3) la liberazione di calcio dall'osso.

Questi ormoni sono il paratormone, la vitamina D in forma attiva (calcitriolo) e la calcitonina.

FABBISOGNO GIORNALIERO DI CALCIO

Il fabbisogno giornaliero raccomandato di calcio è di circa 1000 mg al giorno.

Valori più elevati devono essere garantiti per gli anziani, gli adolescenti e le donne in gravidanza. (LARN 2014)

<i>adulto</i>	<i>1000 mg</i>
<i>anziano</i>	<i>1200 mg</i>
<i>adolescenti</i>	<i>1300 mg</i>
<i>gravidanza</i>	<i>1200 mg</i>
<i>allattamento</i>	<i>1000 mg</i>

In caso di ipocalcemia si possono avere sintomi come crampi muscolari, sonnolenza, scarso appetito, convulsioni e anomalie del battito cardiaco.

La **carezza cronica di calcio** può avere conseguenze importanti come osteopenia (riduzione della densità ossea) e, in seguito, osteoporosi con assottigliamento dell'osso e rischio di fratture.

FAKE NEWS

Il calcare provoca calcoli renali! NO!

Anche se il calcare provoca danni agli elettrodomestici, non è così per il nostro organismo.

Il calcare dell'acqua di rubinetto che noi beviamo rappresenta una buona fonte di calcio. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, anzi, sottolinea che l'**acqua** rappresenta una buona **fonte di calcio e magnesio**.

Nelle Linee guida per una sana alimentazione italiana viene chiarito che l'acqua ricca di calcio non è causa di calcoli renali; sono altri i fattori che fanno precipitare il calcio a livello renale. Nella prevenzione della calcolosi renale la cosa più importante è bere adeguatamente.

Il latte è fondamentale per raggiungere adeguati apporti di calcio! NO

La credenza che solo latte e derivati possano apportare calcio è assolutamente da smentire!

Il calcio si trova in abbondante quantità in questi alimenti, ma attenzione perché i formaggi, soprattutto quelli stagionati, sono fonti di grassi saturi, colesterolo e sale.

Esistono molti altri alimenti che contengono buone quantità di calcio. Nel mondo vegetale abbiamo le verdure a foglia verde: dai cavoli agli spinaci all'ortica; i legumi e i semi: dalle mandorle ai semi di sesamo; i cereali integrali.

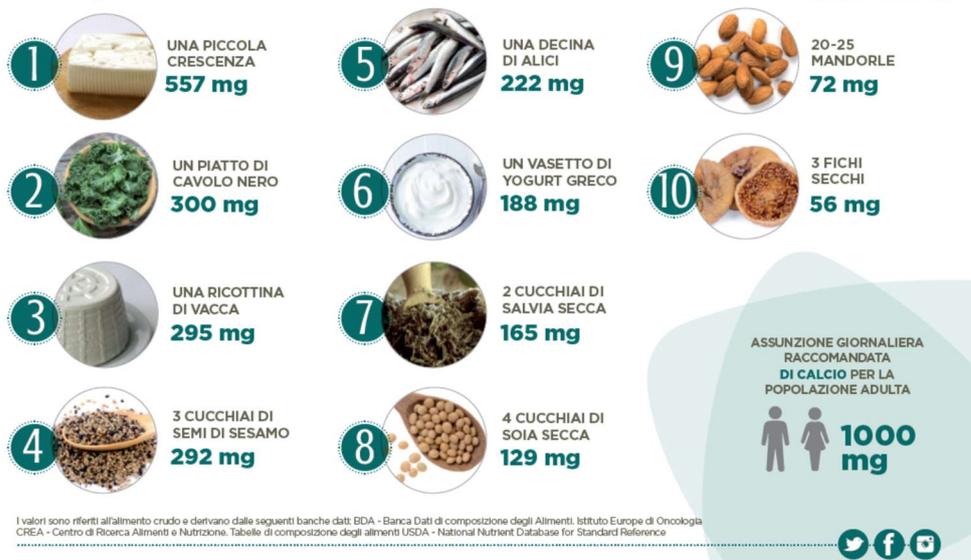
Nel mondo animale i piccoli pesci e i molluschi sono buone fonti.

Infine ricordiamo ancora una volta l'acqua perché ogni giorno se ne consuma in una buona quantità

Nella tabella che segue lo IEO (Istituto Oncologico Europeo) ha selezionato le 10 fonti alimentari più ricche di calcio.

TABELLA SMARTFOOD IEO

TOP 10 smart FONTI DI CALCIO



CONSIGLI UTILI A TAVOLA PER UN CORRETTO APPORTO DI CALCIO

- Inserisci nella giornata uno yogurt oppure una tazza di latte oppure un frullato di latte e frutta. Meglio scegliere latte parzialmente scremato.
- Agretti, broccoli, cavoli, cime di rapa, rucola, ... sono alcune delle verdure che contribuiscono a avere un corretto apporto di calcio.
- Come spuntino ricorda la frutta oleosa come mandorle o nocchie e la frutta secca come i fichi o le albicocche secche. Ne bastano piccole quantità!
- Consuma 1-2 porzioni di formaggio alla settimana (100 g di formaggio fresco, 60 g di formaggio stagionato). Non esagerare con i formaggi che sono anche fonti di grassi saturi e colesterolo!
- Quando mangi pesce non dimenticare alici e sardine; usa i molluschi anche come condimento per un primo piatto!
- Bevi ogni giorno almeno 1,5 litri di acqua, meglio se ricca di calcio

DA EVITARE

- Evita di consumare un'elevata quantità di proteine. Un eccesso di proteine aumenta la acidosi nel sangue e consuma il calcio.
- Riduci l'uso del sale da cucina e di cibi ricchi di sodio. Il sale aumenta la escrezione di calcio con le urine. Alimenti ricchi di sale sono i salumi, insaccati, alimenti in scatola o cibi pronti, dadi da brodo.
- Limita gli alcolici perché diminuiscono l'assorbimento di calcio.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

1. www.smartfood.ieo.it/nutrizione-e-salute/nutrienti/calcio-alimenti/
2. www.humanitas.it/malattie/osteoporosi/
3. www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/o/osteoporosi
4. www.siommmms.it/
5. www.osteoporosis.foundation/
6. www.fondation-louisbonduelle.org/it/nutriente/calcio/
7. www.quotidianosanita.it