

Gli italiani assumono poco Calcio

Il calcio è contenuto in grande quantità nel latte e derivati, acque calciche e soprattutto nei formaggi stagionati (per fare un esempio in 100 gr. di formaggio grana ci sono 1.165 mg. di calcio). Persino i bambini, che s'immagina essere grandi consumatori di latte e derivati sono carenti di questo importante minerale. I dati del monitoraggio nazionale sulla situazione nutrizionale emersi dall'analisi Giugno 2005, evidenziano un basso introito di calcio nella popolazione italiana:

- Da 3 a 6 anni si assumono circa 400 mg. anziché il fabbisogno giornaliero di circa 800 mg.
- Da 7 a 10 anni si assumono circa 400 mg. anziché il fabbisogno giornaliero di circa 1.000 mg.
- Da 11 a 14 anni l'introito è inferiore a 600 mg. anziché il fabbisogno medio giornaliero di circa 1.200 mg.
- Tra i 30 e i 40 anni l'introito è circa 600 mg. anziché il fabbisogno medio giornaliero di circa 800 mg.
- Tra i 41 e i 59 anni l'introito è circa 600 mg. anziché il fabbisogno medio giornaliero di circa 1.350 mg.
- Dai 60 anni in poi l'introito è circa 600 mg. anziché il fabbisogno medio giornaliero di circa 1.000 mg.

Fonte: "Osservatorio Grana Padano" Giugno 2005.

Cosa mette in luce questo evidente errore nutrizionale?

Il calcio è un nutriente essenziale per l'importanza che riveste nella formazione e nel mantenimento della massa ossea, oltre che in tante altre funzioni dell'organismo, sia in età pediatrica sia adulta. Nella prima adolescenza: tra i 10 e i 14 anni nelle femmine, e tra i 12 e i 16 anni nei maschi, il calcio è fondamentale in quanto è in questo periodo che si forma il 45% circa della massa ossea definitiva. In questa fase della vita più che in altre, è molto importante soddisfare i fabbisogni giornalieri di questo minerale per prevenire l'osteoporosi dopo i cinquanta anni. **Tra i 10 e i 16 anni occorre quindi una dieta ricca di calcio, per fare un esempio: un litro d'acqua che ne contenga 300 mg., 2 bicchieri di latte che apportano circa 300 mg., 150 gr. verdura verde per un apporto di circa 90 mg., 30 gr. di formaggio grana padano per ottenere quasi 360 mg.,**

assumendo così 1.200 mg. di calcio che rappresentano il fabbisogno giornaliero nella prima adolescenza.

Altrettanto importante è dunque l'assunzione di Calcio in prossimità della menopausa, in questo periodo, infatti, si accelera la distruzione dell'osso e ciò si correla con un aumentato bisogno di questo minerale che può così raggiungere il fabbisogno di 1.500 mg. giornalieri. A una corretta assunzione di Calcio, in questa fase della vita è consigliabile inoltre praticare anche un'attività fisica costante, preferendo quelle che caricano gravità (camminare, correre, fare ginnastica a corpo libero o con piccoli pesi, ballare) per mantenere in salute l'osso, prevenendo le fratture che colpiscono facilmente le persone anziane fino a renderle invalide.

[Sono disponibili animazioni 3D e disegni, relativi al metabolismo del calcio in età pediatrica e in menopausa].