

Pratico
da appendere

Ossa sane grazie
all'alimentazione



Quelli con l'arcobaleno



Quelli con l'arcobaleno



Ossa sane grazie all'alimentazione

Il calcio è una sostanza minerale importante presente nel nostro corpo. È la componente più importante delle nostre ossa e dei nostri denti. Inoltre, il calcio è di centrale importanza per delle funzioni vitali, è coinvolto nella trasmissione degli impulsi nei nervi e nei muscoli ed attiva la coagulazione sanguigna.

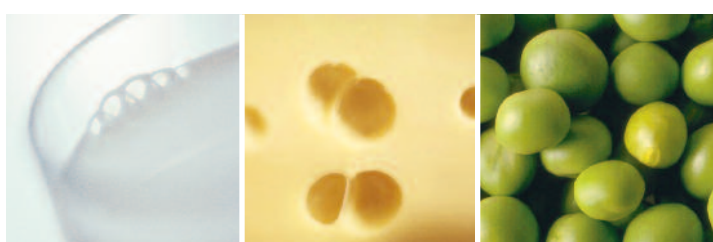
Ossa fragili – non da me

La massa ossea massima si costituisce fino a circa l'età di 30 anni, a partire dalla metà della trentina comincia la lenta riduzione dovuta all'avanzare dell'età. Dopo la menopausa, nelle donne la massa ossea si riduce ancora più velocemente poiché in questa fase manca loro l'ormone importante per un metabolismo equilibrato delle ossa, l'estrogeno. Per questo motivo, le donne sono colpite da osteoporosi più presto che gli uomini.

Per poter approfittare il più a lungo possibile di ossa forti anche in età avanzata, si deve fare attenzione già nella prima metà della vita ad un'alimentazione ricca di calcio ed equilibrata. Inoltre, dovrebbero essere evitati anche i fattori di rischio evitabili, come per esempio il sottopeso, il fumo, il consumo eccessivo di caffè e alcool così come la mancanza di movimento.

Densità ossea massima grazie all'alimentazione

I migliori fornitori di calcio sono il latte ed i latticini ma anche i legumi, gli alimenti integrali e le verdure a foglia verde contengono calcio. Diverse acque minerali forniscono a loro volta molto calcio, faccia perciò attenzione, al momento dell'acquisto, alla dichiarazione dell'analisi dei sali minerali.



A volte esiste un'intolleranza ai latticini. In questi casi è difficile raggiungere un apporto di calcio sufficiente. Domandi al suo medico o nella sua farmacia o drogheria se è consigliata l'assunzione di un supplemento di calcio.

Nella nostra alimentazione quotidiana ci sono però anche alcuni «ladri di calcio». L'assunzione eccessiva di sale, caffeina o proteine animali (p. es. carne, insaccati) stimolano l'eliminazione del calcio. In presenza di acido ossalico (p. es. negli spinaci, nel rabarbaro, nella cioccolata) o di fitati (p. es. in alcuni tipi di cereali) il calcio può essere legato in un complesso che viene assorbito meno bene dall'intestino tenue. C'è così meno calcio a disposizione per essere incorporato nelle ossa.

Calcio – la dose giornaliera consigliata

Bambini	
1–10 anni	600–900mg
10–15 anni	1100–1200mg
Adolescenti	
15–19 anni	1200mg
Adulti	
Donne	1000mg
Gestanti	1000mg
Donne che allattano	1000mg
Uomini	1000mg

Fonte: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Società Svizzera di ricerca nutrizionale, Società Svizzera di Nutrizione: Valori di riferimento D-A-CH per l'apporto di sostanze nutritive, 5ª edizione aggiornata (2019)

Come posso coprire il mio fabbisogno di calcio?

Per esempio ca. 100mg di calcio sono contenuti in

- 100g di broccoli
- 150g di cavolo rapa
- 150g di fichi (freschi)
- 50g mandorle
- 100g ceci (essiccati)
- 150g cottage cheese
- 1 cornetto (gelato)
- 2–2½ dl di acqua minerale ricca in calcio

Per esempio 250mg di calcio sono contenuti in

- 2dl di latte
- 20g di parmigiano
- 30g di formaggio a pasta dura
- 60g di formaggio a pasta molle
- 180g di yogurt
- 250g di ricotta alla frutta

Vitamina D – la vitamina delle ossa

Per assorbire il calcio dall'intestino tenue e per incorporarlo nelle ossa è necessaria la vitamina D. La vitamina D viene in piccola parte assunta con l'alimentazione, la maggior parte viene però prodotta dal corpo stesso. Al contrario delle altre vitamine, il corpo può produrre da solo la vitamina D a partire dal colesterolo. Così, sotto l'influsso della luce solare, nella pelle si formano dei precursori della vitamina D che vengono poi trasformati, nel fegato e nei reni, nella vitamina D attiva. Bambini e adulti fino ai 60 anni, da giugno a settembre, di regola producono una sufficiente quantità di vitamina D, sempre se soggiornano regolarmente all'aperto. Per loro è sufficiente esporre il viso e le mani per 20 minuti alla luce del sole. Nelle persone anziane, nei mesi invernali o quando ci si trova raramente all'aria aperta, può tuttavia non essere sempre garantito l'approvvigionamento sufficiente di vitamina D ed il corpo necessita di un'ulteriore apporto di vitamina D. Oltre al consumo di alimenti ricchi di vitamina D si possono impiegare anche alimenti arricchiti con vitamina D, integratori alimentari e supplementi di vitamina D.

Il fabbisogno giornaliero di vitamina D per adulti è di circa 600 unità internazionali (UI) al giorno. Una carenza in vitamina D porta ad una debolezza anormale delle ossa. Come conseguenza nei bambini insorge il rachitismo, negli adulti l'osteoporosi. Le persone di età superiore ai 60 anni hanno un fabbisogno nettamente più alto poiché la produzione di vitamina D del corpo diminuisce con l'età. Quindi, il fabbisogno delle persone anziane è di 800 UI. Gli alimenti non contengono molta vitamina D, i maggiori fornitori di vitamina D sono i pesci di mare, p. es. il salmone, il tonno, l'ippoglosso e le sardine. Anche il latte, i latticini e le uova contengono a loro volta vitamina D. Malgrado ciò, soprattutto nelle persone anziane, spesso è consigliabile l'assunzione di un supplemento di vitamina D. Chieda consiglio al suo medico o nella sua farmacia o drogheria.

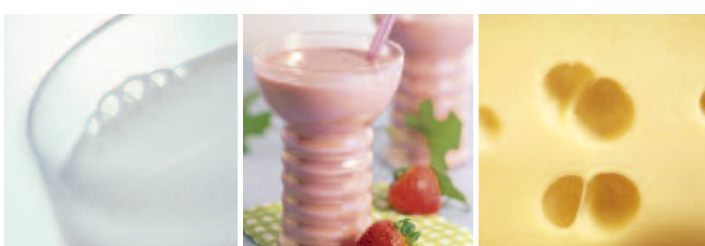
Fonte: Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV (2017): Raccomandazioni sulla vitamina D. www.blv.admin.ch

Consigli per avere ossa sane in età avanzata

- Alimentazione ricca di calcio ed equilibrata in tutte le fasi della vita
- Assunzione di 3 porzioni di latte o latticini al giorno
- In aggiunta consumare ogni giorno 1 porzione di carne, pollame, pesce, uova, tofu, Quorn, seitan, formaggio o quark, alternando tra questi alimenti
- Mangiare abbondantemente verdure ricche di calcio come broccoli, cavolo verde e frutta
- Preferire acque minerali ricche in calcio
- Consumare moderatamente caffè, tè e altre bevande contenenti caffeina
- Bere solo poco alcool e rinunciare al fumo
- Fare movimento regolarmente poiché il carico sulle ossa ad esso legato le rinforza
- Fare movimento quotidianamente all'aperto, anche in inverno

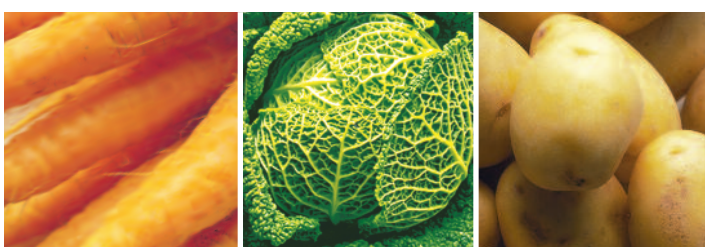
Il contenuto di calcio di diversi alimenti

Latte e latticini	mg di calcio per 100g di parte edibile risp. 100 ml
Latticello	110
Latte magro, UHT	130
Latte intero, UHT	120
Yogurt, naturale	140–160
Blanc battu	130
Cottage cheese, naturale	69
Mozzarella	340
Ricotta, naturale	93–110
Brie	420–500
Camembert	350–530
Emmental, latte intero	1030
Gruviera, latte intero	900
Parmigiano	1340



Frutta, patate, legumi

Spinaci, crudi	100
Cavolfiore, crudo	20
Broccoli, crudi	93
Carote, crude	31
Ceci, essiccati	120
Lenti, essiccate	57
Verza, cruda	64



Frutta

Ananas, fresco	15
Mela, fresca	5
Banana, fresca	8
Fragola, fresca	20
Ribes rosso, fresco	36
Arancia, fresca	40



Uova

Uovo di gallina, intero, crudo	53
Tuorlo, crudo	140
Albume, crudo	6



Acqua minerale, 1dl

Adelbodner	58
Aproz	36
Eptinger	51
Evian	8
Henniez	10
Passugger	21
Rhâzünser	23
San Pellegrino	16
Valsler Classic	44



Fonte: Banca dati dei valori nutritivi V6.1, Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV, www.valorinutritivi.ch, ultimo accesso 08.10.2020

Stato dell'informazione: ottobre 2020