

Calcio, vitamina D and osteoporosi

Calcium, Vitamin D and Osteoporosis

Che cos'è l'osteoporosi?

L'osteoporosi è una malattia che rende fragili le ossa, causandone più facilmente la frattura, con gravi conseguenze anche in seguito a lievi urti o cadute. Le statistiche indicano che in Australia metà delle donne e un terzo degli uomini che hanno oltrepassato i 60 anni subiscono fratture dovute all'osteoporosi.

Il calcio e il sistema osseo

Il calcio è importante nell'età infantile per la formazione di un robusto sistema osseo che ci proteggerà dall'osteoporosi quando saremo in età avanzata.

L'osteoporosi aumenta la possibilità di fratture al sistema osseo, specialmente ai polsi ed alle anche. L'osteoporosi causa anche fratture alle ossa della spina dorsale, cioè alle vertebre. Queste fratture, chiamate in inglese "crush fractures" ed in italiano "schiacciamento vertebrale", determinano una compressione della colonna vertebrale, con conseguente diminuzione della statura corporea.

Il sistema osseo raggiunge la sua massima robustezza nei primi 30 anni di vita. È perciò importante assumere adeguate quantità di calcio nell'infanzia e nell'adolescenza; più tardi, quando le ossa cominceranno a perdere calcio (specialmente nel caso delle donne che entrano in menopausa) bisognerà supplire adeguatamente il calcio mancante. Questo vale anche per gli uomini, perché anch'essi perdono calcio dal loro sistema osseo quando raggiungono un'età avanzata.

È importante assicurare anche un adeguato apporto di vitamina D, necessaria per l'assorbimento del calcio presente nella nostra dieta.

La vitamina D e il sistema osseo

Un'insufficienza di vitamina D nelle persone anziane aumenta il rischio di osteoporosi, di cadute e di fratture.

In Australia la fonte principale di vitamina D è costituita dai raggi del sole. La maggior parte delle persone ottiene la necessaria dose di vitamina D nel corso delle sue normali attività quotidiane all'aperto. Per far sì che il sole interagisca col nostro corpo stimolando la creazione di vitamina D, dobbiamo esporre ai raggi solari le mani, il viso e le braccia (o una superficie di pelle equivalente) per un periodo variabile tra i 5 e i 15 minuti, da quattro a sei giorni alla settimana. Le persone anziane e le persone di carnagione scura devono esporsi più a lungo: 15 minuti, 5-6 giorni alla settimana.

Bisogna però stare attenti a non esporsi ai raggi solari tra le 10 del mattino e le 2 del pomeriggio (tra le 11 del mattino e le 3 del pomeriggio quando è in vigore l'ora legale) per evitare il rischio di scottature e cancro della pelle, due malanni che annullerebbero il beneficio della produzione di vitamina D.

Molte persone qui in Australia, specialmente gli anziani istituzionalizzati, soffrono di deficienza di vitamina D.

La carenza di vitamina D nei bambini può dar luogo al rachitismo (“rickets” in inglese), un disturbo che causa indebolimento delle ossa e dei muscoli e malformazioni del sistema osseo. Negli adulti la deficienza di vitamina D può determinare fratture, tramite l’osteoporosi, nonché dolori alle ossa ed alle articolazioni, indebolimento muscolare e cadute.

Di quanto calcio e vitamina D abbiamo bisogno?

Calcio

I latticini, cioè i prodotti derivati dal latte, sono una buona fonte di calcio. Vi sono quantità moderate di calcio anche nel pane, nei cereali usati per la colazione, nella frutta e negli ortaggi, nel pesce in scatola, come il salmone e le sardine, di cui si mangia anche la lisca, nel tahini (pasta di sesamo), nelle mandorle, nei fichi e in genere negli alimenti che sono arricchiti con calcio. Se non riesci a ottenere abbastanza calcio da quello che mangi, chiedi al medico o al dietologo di indicarti un supplemento.

Se i latticini ti fanno male (o non ti piacciono), esistono in commercio prodotti arricchiti con calcio, come succhi d’arancia, cereali da colazione e latte di soia (tieni presente però che il calcio del latte di soia non viene assorbito facilmente come quello dei latticini, per cui nel caso del latte di soia dovrai servirti di dosi maggiori).

Il bisogno di calcio varia con l’età: la tabella inclusa in fondo a questo opuscolo indica la quantità di calcio che si può ottenere dai vari tipi di alimenti.

- **Bambini e ragazzi da 5 a 11 anni** – da 2 a 3 porzioni al giorno di alimenti ricchi di calcio (600-1000 mg al giorno di calcio contenuto in cibi ad alto contenuto di calcio)
- **Adolescenti da 11 a 18 anni** – non meno di 3 porzioni al giorno di alimenti ricchi di calcio (800-1000 mg al giorno di calcio contenuto in cibi ad alto contenuto di calcio)
- **Donne in postmenopausa** – non meno di 3 porzioni al giorno di alimenti ricchi di calcio (1000-1300 mg al giorno di calcio contenuto in cibi ad alto contenuto di calcio)
- **Altri adulti** - non meno di 3 porzioni al giorno di alimenti ricchi di calcio (1000-1300 mg al giorno di calcio contenuto in cibi ad alto contenuto di calcio)
- **Persone ultrasettantenni** - non meno di 3 porzioni al giorno di alimenti ricchi di calcio (1300 mg al giorno di calcio contenuto in cibi ad alto contenuto di calcio)

Vitamina D

Il nostro corpo ha bisogno di 400-600 UI (unità internazionali) di vitamina D al giorno. Chi non è in grado di esporsi adeguatamente al sole, ha bisogno di un supplemento giornaliero di almeno 400 UI di vitamina D. Se ritieni di avere una carenza di vitamina D, parlane con il tuo medico.

Certi supplementi di calcio e certi preparati multivitaminici contengono vitamina D, ma in quantità troppo esigue per curare una deficienza di vitamina D.

Vi sono piccole quantità di vitamina D in alcuni cibi, come per esempio nel pesce grasso (salmone, aringhe e sgombri), nonché nel fegato, nelle uova e in certi alimenti arricchiti, come la margarina. Piccole quantità di vitamina D si trovano anche nel latte magro.

La maggior parte delle persone non è in grado di ricavare dall'alimentazione la quantità di vitamina D che le è necessaria. L'olio di fegato di merluzzo contiene vitamina D, ma anche vitamina A, che in gran quantità può essere nociva all'organismo e far persino aumentare il rischio di fratture.

È importante consigliarsi con il medico, prima di assumere eventuali supplementi di calcio e di vitamina D.

Chi sono le persone a maggior rischio di deficienza di vitamina D?

- le persone anziane – specialmente chi è costretto a casa o in un istituto di cura
- le persone che hanno un disturbo alla pelle che le obbliga ad evitare i raggi del sole
- le persone con la pelle scura
- le donne che indossano veli e si coprono la maggior parte del corpo
- le persone affette da malattie che impediscono di assorbire abbastanza vitamina D

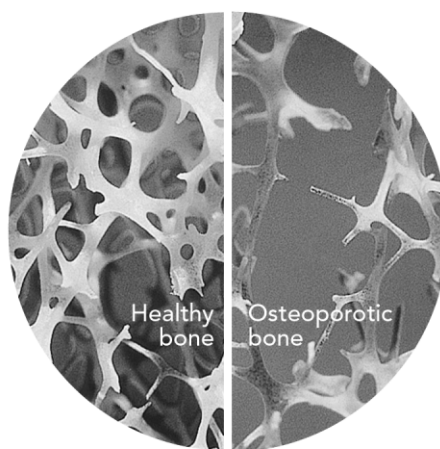
Tipo di cibo	Porzione standard	Calcio (mg)	Kilojoule
Bistecca (magra)	100g	5	883
Mela	1 media (156g)	7	323
Costoletta di agnello (magra)	100g	8	1000
Pane comune	30g (fetta)	15	272
Pane integrale	30g (fetta)	16	282
Pollo arrosto senza pelle	100g	16	783
Broccoli	60g	18	61
Fragole	1 tazza (145g)	19	118
Uovo cotto	1 grande (48g)	21	303
Fagioli	100g	34	285
Arancia	1 media (122g)	35	190
Albicocche secche	50g	35	410
Spinaci	100g	50	80
Tahini	20g (1 cucchiaino)	65	520
Semi di soia cotti	100g	76	540
Budino	100g	100	393
Mandorle	50g	110	1235
Gelato	100g	133	800

Tipo di cibo	Porzione standard	Calcio (mg)	Kilojoule
Tofu (con calcio)*	100g	150	479
Salmone rosso in scatola	100g	220	814
Sardine in scatola	100g	380	951
Formaggio	1 pezzo da 40g	300	676
Formaggio Cheddar magro	40g (2 fette)	323	548
Formaggio Cheddar	40g (2 fette)	327	575
Formaggio Parmigiano	1 pezzo da 40g	460	740
Formaggio Haloumi	1 pezzo da 40g	248	408
Formaggio Feta	1 pezzo da 40g	130	468
Yogurt sapori vari	200g (bicchiere std)	316	738
Yogurt naturale	200g (bicchiere std)	390	716
Latte magro	250ml (bicchiere std)	352	525
Latte normale	250ml (bicchiere std)	285	698
Latte scremato	250ml (bicchiere std)	320	377
Latte arricchito con calcio	250ml (bicchiere std)	353	523

*Non tutto il tofu contiene calcio – controlla la tabella sulla confezione, per vedere se il prodotto contiene calcio, oppure chiedilo alla casa produttrice.

* Cibi come il riso, la pasta, i fagioli e le lenticchie non contengono quantità considerevoli di calcio.

Un consiglio: Per aumentare il contenuto di calcio di una minestra, una zuppa, un curry o qualsiasi altra salsa, puoi aggiungervi del latte scremato in polvere.



Osso sano

Osso osteoporotico