

Rischio di osteoporosi negli over-60 **FRATTURE PER CARENZA DI CALCIO**



Da una recente indagine svolta dagli esperti dell'Osservatorio grana padano (Ogp) emerge che l'assunzione giornaliera di calcio con una normale dieta alimentare non è sufficiente per i fisiologici fabbisogni quotidiani di alcune fasce d'età, in particolare gli over- 60, nei quali la carenza del minerale comporta un maggior rischio di osteoporosi e conseguenti fratture da fragilità ossea. La stessa carenza, sia pure in misura minore, si rileva anche negli adolescenti.

Per venire incontro all'attività professionale della classe medica, i dietisti del portale Educazione nutrizionale grana-padano hanno realizzato un questionario in collaborazione con la Società Italiana dell'Osteoporosi e delle Malattie Metaboliche dello Scheletro (SIOMMS) che tiene conto delle abitudini alimentari di ciascun individuo e dell'introito settimanale di calcio. In caso di carenza, viene indicato come integrare questa mancanza con una dieta adeguata.

Nei Paesi industrializzati, Italia compresa, la carenza di calcio è da decenni un problema sanitario irrisolto, come dimostrano diversi studi epidemiologici.

L'indagine dell'Osservatorio ha valutato le abitudini alimentari di oltre 6mila soggetti (43% maschi e 57% femmine). Da una analisi dei dati emerge che negli over-60, così come negli adolescenti, l'introito del minerale è inferiore rispetto al fabbisogno raccomandato in genere alla popolazione dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti) che è di 800/1000 mg/die. Negli over-60, invece, la quantità di minerale calcio dovrebbe essere di 1200 mg/die, quindi un 20% in più rispetto alla quota fisiologica richiesta.

Anche nel gruppo di adolescenti presi in esame (femmine e maschi di età compresa fra 11 e 17 anni) la quantità media di calcio è di 946 mg, molto inferiore ai 1300 mg necessari.

“Carenze di calcio nella dieta giornaliera sono stata sempre sottovalutate, a tutte le età - spiega la dietologa Michela Barichella, presidente di Malnutrition in Chronic Diseases Association Onlus e consulente scientifica dell'Ogp - ma le persone più a

rischio sono le donne in menopausa per il calo di estrogeni, che può far perdere sino al 30% di massa ossea nei primi 30 mesi, così come gli adolescenti che non raggiungono un picco di massa ossea adeguato a causa di mancanza di calcio e vitamina D”.

L'Osservatorio ha valutato le fonti alimentari da cui proviene maggiormente l'elemento minerale calcio, che sono il latte con i suoi derivati, l'acqua e i legumi. Dai dati è emerso anche come l'idratazione sia un grosso problema per la popolazione anziana. Infatti, molti cinquantenni introducono liquidi per 1400 ml al giorno, già insufficienti, per scendere a 1200 ml dopo i 60 anni, età in cui i liquidi dovrebbero invece aumentare fino a 2-2,5 litri al giorno, in particolare con acque ricche di calcio.

Dalla ricerca risulta inoltre che il consumo di latte e derivati, cioè alimenti che contribuiscono per il 60% all'apporto di calcio giornaliero, è insufficiente.

Il formaggio è un alimento gradito dagli anziani, ma con preferenza per quello fresco, forse a causa del minor valore calorico rispetto a quello stagionato, che però ha il vantaggio di contenere maggiori nutrienti, compreso il calcio.

Dal campione analizzato risulta anche che gli adolescenti che non bevono latte sono il 27%, dato preoccupante in quanto è proprio a questa età che si forma il 40-50% della massa ossea definitiva.

“Il calcio, essenziale per la vita, è l'elemento minerale presente in maggior quantità nel nostro organismo e può essere assunto solo con gli alimenti, acqua compresa - fa presente il dottor Lorenzo Ventura, anche lui membro del Comitato scientifico OGP - il contenuto di calcio è massimo nelle ossa e nei denti, una sua carenza indebolisce lo scheletro, la sua presenza è determinante anche per altre funzioni biologiche, quali la contrattilità dell'apparato muscolare, la sensibilità del sistema nervoso, il corretto funzionamento degli ormoni calcio-regolatori. In sua mancanza l'organismo è costretto a prelevarlo dallo scheletro, con conseguente aumento del rischio di osteoporosi e di fratture da fragilità ossea”.

Giancarlo Sansoni