

ALIMENTAZIONE

PERDERE PESO CON GLI ALIMENTI RICCHI DI CALCIO



Il calcio è da sempre collegato alla salute e al benessere dell'organismo. Eppure molte persone, soprattutto le donne, spesso non assumono questo minerale in dosi adeguate perché seguono, in molti casi, una dieta a basso contenuto di latte e latticini, ritenendo che questi alimenti non siano adatti a mantenere la linea. Ma è davvero così?

L'importanza del calcio per la salute dell'organismo

Il calcio è un minerale essenziale, che può essere assunto solo attraverso l'alimentazione (non viene quindi prodotto dall'organismo) ed è uno dei maggiori componenti delle ossa e dei denti. Oltre a ciò svolge una funzione di controllo della contrazione muscolare e della trasmissione nervosa e riveste altre importanti funzioni. Avere adeguati livelli di calcio permette di sviluppare una corretta massa ossea nella fase della crescita e di mantenere ottimale quella esistente in età adulta. Infatti, se al nostro organismo manca calcio, lo preleva dallo scheletro, indebolendolo e rendendolo più facilmente soggetto al rischio di fratture, oltre che aumentare, nel tempo, il rischio di patologie ossee come l'**osteoporosi**.

Più calcio per dimagrire

Diversi studi hanno dimostrato che adeguate dosi di calcio sono associate a una maggiore facilità di perdere peso. In uno studio condotto in Brasile, ad esempio, su un campione di 1500 adulti, si è scoperto in primo luogo che l'apporto di calcio assunto con l'alimentazione era in generale molto **al di sotto delle dosi raccomandate** e in secondo luogo che chi consumava **pochi alimenti ricchi di calcio** si trovava più frequentemente in uno stato di **sovrappeso o obesità**. Al contrario chi mangiava alimenti ricchi di calcio aveva più spesso un peso nella norma. I ricercatori hanno spiegato il rapporto tra livelli di calcio e peso corporeo adottando due possibili spiegazioni: da una parte elevati apporti di calcio possono favorire l'utilizzo di grassi a scopo energetico (lipolisi) e quindi agevolare il dimagrimento; dall'altra parte l'aumento del calcio nella dieta inibirebbe l'assorbimento

degli acidi grassi a livello intestinale.

Troppo poco il calcio nelle persone

Dai dati raccolti in 26.000 anamnesi alimentari di soggetti adulti e in età pediatrica dall'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano è emerso che l'introduzione di calcio non soddisfa affatto i fabbisogni giornalieri raccomandati. In generale, si è osservato che tra i giovani l'introduzione media di calcio è di 800 mg, invece dei 1000 richiesti. Valori ancora più bassi si registrano nei ragazzi sotto i 18 anni (700 mg), proprio quando il fabbisogno dovrebbe essere ben maggiore (circa 1200 mg), perché durante l'adolescenza si forma circa il **40% della massa ossea definitiva**. Una non fisiologica formazione dello scheletro in età adolescenziale, esporrà maggiormente il soggetto a fratture quando dopo i 50 anni inizierà fisiologicamente a ridursi la massa ossea. Il fenomeno si aggrava per le adolescenti che quando andranno in menopausa aumenteranno il rischio di contrarre l'osteoporosi.

Come si sa nella maggioranza dei casi la menopausa fa ingrassare le donne, (in particolare i soggetti che non fanno attività fisica e hanno un'alimentazione non equilibrata) ma è altrettanto interessante notare che quelle in sovrappeso introducono una quantità di calcio insufficiente rispetto al loro fabbisogno giornaliero: 750 mg contro i 1000 mg se ha una densità ossea normale, fino a 1.500 mg nel caso sia affetta da osteoporosi. E' quindi possibile che una regolare assunzione di calcio non solo riduca il rischio di fratture ma possa in molti casi anche aiutare a perdere peso.

Rinunciare al calcio per rinunciare ai grassi?

Spesso le ragioni di una dieta a basso contenuto di calcio è la diffidenza che molte persone hanno nei confronti di alimenti che ne sono più ricchi come latte e formaggi. Chi vuole mantenere la linea spesso ritiene di dover rinunciare a questi prodotti perché pensa erroneamente che contengano troppi grassi, quindi facciano ingrassare; in altri casi si evitano perché si ritiene che contengano troppo colesterolo. In realtà è possibile ridurre l'apporto di grassi **salvaguardando l'assunzione di calcio** e ottenendo tutti i benefici ad esso connessi ed evitare di assumere troppo colesterolo. Per farlo è sufficiente utilizzare latte e yogurt nella versione parzialmente o totalmente scremata. Per quanto riguarda i formaggi questi non vanno assolutamente eliminati perché aiutano, all'interno di una sana e corretta alimentazione, a raggiungere il proprio fabbisogno di calcio giornaliero. È importante però non eccedere con le quantità e scegliere i formaggi con meno contenuto di grassi e bassi livelli di colesterolo, ma ricchi di tutti i nutrienti del latte, come il Grana Padano DOP. Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte, occorrono 15 litri di latte intero per fare un chilo di questo formaggio: presenta quindi tutti i nutrienti del latte (proteine, calcio, vitamine e minerali) ma è più magro del latte intero perché viene parzialmente decremato durante la lavorazione. Questo fa sì che, a parità di calcio, 25 g di Grana Padano DOP apportino meno calorie e meno grassi rispetto ad altri formaggi, come mostra la tabella che segue.

ALIMENTI	Quantità g	Calcio mg	Proteine g	Grassi g	Calorie Kcal
Grana Padano DOP	25	300	8	7	98
Pecorino	49	300	13	16	192
Mozzarella di vacca	85	300	16	17	215
Formaggino	70	300	8	19	216
Stracchino	53	300	10	13	159
Yogurt bianco parzialmente scremato	250	300	9	4	107
Latte parzialmente scremato	250	300	9	4	115

(elaborazione da Fonte INRAN)

Oltre a ciò in 25 g di formaggio vi sono solo 28mg di colesterolo una percentuale pari a circa il 12% della dose massima consigliata che è di circa 240mg al giorno per una persona che consumi 2.200 Kcal.

Cosa fare e non fare per avere buoni livelli di calcio

Per garantirsi ogni giorno buoni livelli di calcio è importante:

1. Fare regolarmente colazione con una porzione di latte o yogurt parzialmente scremati e cereali,

preferibilmente accompagnati da altri alimenti contenenti carboidrati semplici (es. frutta, marmellata ecc.), che facilitano l'assorbimento del calcio;

2. Utilizzare i formaggi come il Grana Padano DOP (dove il calcio è immediatamente biodisponibile) nella quantità di 10 g grattugiato (1 cucchiaino da cucina) per insaporire regolarmente i primi piatti, passati e minestroni, o qualche scaglia (20-25 g) che può essere un'ottima merenda accompagnata con la frutta; può essere anche un secondo da consumare circa 2-3 volte alla settimana, al posto di carne o uova, insieme a un contorno di verdure;

3. Seguire un'alimentazione il più possibile variata: il calcio è infatti contenuto anche nelle verdure (spinaci, broccoli, cime di rapa, verze, cipolle ecc.), nei legumi (fagioli, lenticchie, soia, ecc.), in alcuni tipi di frutta secca (noci, mandorle e pistacchi), e in alimenti del mondo animale come le uova, anche se in quantità inferiore a latte e latticini, acciughe, sogliola, salmone, crostacei e molluschi.

4. Bere almeno 1,5 l di acqua al giorno, anche quella del rubinetto è fonte di calcio, in particolare alcune acque sono molto ricche di questo minerale.

5. Esporsi alla luce solare durante tutto l'anno per almeno 10 minuti per favorire la produzione cutanea di vitamina D, indispensabile per l'assorbimento di calcio nelle ossa.

6. Limitare prodotti come tè o caffè che inibiscono l'assorbimento di calcio; non più di 2/3 tazzine o tazze al giorno.

7. Evitare diete iperproteiche, con un eccessivo consumo di proteine animali, in quanto facilitano la perdita di calcio con le urine.

8. Mangiare pesce 3 volte a settimana è una regola importante per la salute grazie al contenuto dei grassi omega 3, ma anche per raggiungere la dose giornaliera di calcio; nei pesci piccoli come le acciughe si possono assumere importanti quantità di questo minerale se però si mangia anche la lisca.