

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## APPORTO DI CALCIO E CALCIFICAZIONE DELLE CORONARIE

È noto che un adeguato apporto di calcio protegge lo scheletro. Tuttavia, gli effetti avversi sugli eventi vascolari della supplementazione con calcio ha sollevato preoccupazioni generalizzate.

Questo studio, pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, ha cercato di valutare l'associazione tra l'apporto di calcio (derivante sia dall'alimentazione che dagli integratori) e la calcificazione delle arterie coronarie, che è una misura dell'aterosclerosi che predice il rischio di malattia cardiaca ischemica indipendente da altri rischi.

È stato fatto uno studio di coorte osservazionale prospettico. I partecipanti includevano 690 donne e 588 uomini dello studio Framingham Offspring (età media: 60 anni; range: 36-83 anni) che tra il 1998 e il 2001 sono stati visitati in clinica e hanno completato questionari sulla frequenza di consumo degli alimenti. I pazienti, inoltre, hanno effettuato tomografie computerizzate quattro anni dopo, nel 2002-2005.

Si è osservato che il punteggio medio di Agatston per la quantificazione della calcificazione delle arterie coronarie diminuiva con l'aumento dell'apporto totale di calcio e il trend non era significativo dopo aggiustamento per età, BMI, il fumo, il consumo di alcol, l'uso di supplementi di vitamina D, l'apporto calorico e, per le donne, la condizione di menopausa e l'uso di estrogeni. I punteggi di Agatston erano di 2.36, 2.52, 2.16, e 2.39 con crescenti quartili di apporto totale di calcio nelle donne e di 4.32, 4.39, 4.19, e 4.37 negli uomini. I risultati erano simili sia nel caso di calcio di origine alimentare sia nel caso di calcio da integratori.

Lo studio non supporta l'ipotesi che un alto apporto di calcio, da alimentazione o da integratori, aumenti la calcificazione delle arterie coronarie, che è un'importante misura del rischio di cardiopatia ischemica. Di conseguenza, non ci sono prove sufficienti per modificare le attuali raccomandazioni riguardo all'apporto di calcio per proteggere la salute dello scheletro rispetto ai rischi di calcificazione vascolare.

*Fonte: Calcium intake is not associated with increased coronary artery calcification: the Framingham Study. Samelson EJ, Booth SL, Fox CS, Tucker KL, Wang TJ, Hoffmann U, Cupples LA, O'Donnell CJ, Kiel DP. Am J Clin Nutr. 2012 Dec;96(6):1274-80. doi: 10.3945/ajcn.112.044230. Epub 2012 Nov 7.A*