

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

# CON LATTE E CALCIO CROLLA IL RISCHIO FRATTURE

Basterebbe bere ogni giorno, a qualsiasi età, l'equivalente in calcio di quattro bicchieri di latte, per ridurre di oltre il 70% il rischio di fratturarsi un osso. Secondo quanto appena scoperto dai ricercatori dell'Università di Zurigo, fare scorpacciata di latte e derivati non aiuterebbe solo i piccoli e i teenager, come molti pensano, ma anche gli adulti, solitamente convinti di non averne più bisogno.

Lo studio è stato realizzato su 930 persone in buona salute, tra i 20 e gli 80 anni d'età (età media 61 anni, in maggioranza uomini) e con adeguati livelli ematici di vitamina D mostra che l'assunzione di 1.200 milligrammi di calcio al giorno - l'equivalente di circa 4 bicchieri di latte - fa scendere vertiginosamente il rischio fratture, con un calo del 72%.

Il campione è stato suddiviso dai ricercatori in due gruppi: al primo sono stati somministrati 1.200 milligrammi di calcio al dì per quattro anni, al secondo gruppo un placebo. I risultati del confronto parlano chiaro: nel primo gruppo ci sono state 4 fratture in 4 anni, contro le 14 riscontrate nel secondo gruppo. La supplementazione con calcio si è mostrata particolarmente efficace nel prevenire le fratture conseguenti a traumi di piccola entità.

A quanto pare quindi non è mai troppo tardi per mettere le ossa al riparo dalle fratture. I ricercatori sottolineano però l'importanza di far diventare quella della adeguata assunzione di calcio (i famosi 4 bicchieri) un'abitudine da mantenere per tutta la vita perché, a quanto pare, fare incetta di latte e latticini solo per qualche anno non basta.

Continuando a seguire il campione dopo i 4 anni di monitoraggio, i ricercatori hanno così scoperto che i benefici rilevati nel primo gruppo svanivano in quanti avevano abbandonato l'abitudine ad assumere i 1.200 milligrammi di calcio, con il rischio di fratture che tornava a lievitare fino a raggiungere i livelli del gruppo che aveva assunto placebo.

*Fonte:*

*Bischoff-Ferrari et al. American Journal of Clinical Nutrition. 2008;87:1945-1951.*

*Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali  
D.M. 25961 del 27/12/2007*