

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## CONFERMATA LA RELAZIONE INVERSA TRA CALCIO ALIMENTARE E OBESITÀ

Un nuovo studio di popolazione condotto in Brasile su quasi 1.500 adulti, pubblicato sulla rivista Nutrition, conferma l'esistenza di una relazione inversa, già osservata in passato, tra l'assunzione di calcio con gli alimenti e il rischio di sovrappeso e obesità, per la quale però non è ancora stato individuato un meccanismo biologico del tutto convincente.

I ricercatori dell'Università di San Paolo, guidati da Milena Baptista Bueno, hanno inizialmente rilevato che nella popolazione studiata la prevalenza del sovrappeso era complessivamente del 43,1%, e quella della sola obesità del 13,3% (entrambi i dati sono in linea con le stime per l'intero Brasile), e successivamente hanno analizzato le abitudini alimentari. Così facendo hanno scoperto in primo luogo che l'apporto di calcio alimentare è in generale molto al di sotto delle dosi raccomandate, e in secondo luogo che il gruppo abituato a consumare meno alimenti ricchi di calcio era quello con la maggior presenza di sovrappeso e obesità, problematiche che risultavano progressivamente meno frequenti nei gruppi che ne consumano maggiori quantitativi.

“Ci sono due possibili meccanismi che mettono in relazione l'apporto di calcio e il peso corporeo” scrivono i ricercatori. “Nel primo caso, nelle diete a basso contenuto di calcio, gli ormoni calciotropi paratiroideo (PTH) e diidrossicalciferolo (vitamina D in forma attiva), inducono un aumento del calcio intracellulare negli adipociti, stimolando pertanto la lipogenesi e inibendo la lipolisi. Elevati apporti di calcio alimentare hanno invece l'effetto opposto. “Il secondo meccanismo” proseguono i ricercatori “è quello per il quale l'aumento del calcio nella dieta sembra inibire l'assorbimento degli acidi grassi a livello intestinale”.

Tra i partecipanti allo studio l'apporto medio di calcio si è dimostrato basso, per età e sesso (la media si attesta su 483 mg al giorno per le donne e 410 mg al giorno per gli uomini), e complessivamente i tre quarti del totale non arriva a consumare 600 mg al giorno.

Analizzando i quartili, la prevalenza di sovrappeso e obesità nel quartile con il più basso consumo di calcio (<265 mg al giorno) è risultata significativamente più elevata (47,22%) rispetto al quartile con il massimo consumo (593 mg di calcio, o più, al giorno), in cui non raggiungeva il 36%.

Questo studio sperimentale è in linea con i dati epidemiologici nazionali rilevati dall'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano, che mostrano come nei bambini, in tutte le classi di età, vi sia una correlazione inversa molto evidente tra assunzione di latticini e presenza di sovrappeso e di adiposità viscerale. Negli adulti l'effetto protettivo dell'assunzione di latticini nei confronti della adiposità viscerale è particolarmente evidente nella fascia di popolazione di età superiore ai 50 anni. Occorre rilevare inoltre come nel nostro Paese, anche se si registrano apporti medi di calcio leggermente superiori (poco più di 600 mg al giorno in età adulta) a quelli della popolazione brasiliana, questi sono tuttavia insufficienti a coprire i fabbisogni in un'ampia fascia della popolazione.

*Fonte:*

*Baptista Bueno M et al. Dietary calcium intake and overweight: an epidemiologic view, Nutrition 24 (2008) 1110-1115*

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