

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

AI RAGAZZI SERVE PIÙ CALCIO

Un'indagine sulle abitudini alimentari appena pubblicata negli Stati Uniti segnala che quando si tratta di latte e derivati si fa in fretta a perdere le buone abitudini acquisite nell'infanzia: "Alla soglia dei 20 anni i ragazzi riducono il consumo di cibi ricchi in calcio come, per esempio, latte e latticini" scrive un gruppo di ricercatori dell'Università del Minnesota sul *Journal of Nutrition Education and Behavior* "Proprio nel momento in cui le loro ossa ne hanno più bisogno".

Per comprendere e descrivere i cambiamenti relativi all'assunzione alimentare di calcio nella difficile transizione tra adolescenza ed età adulta, Nicole Larson e colleghi hanno seguito per 5 anni un gruppo di oltre 1.500 ragazzi che frequentavano la scuola superiore al momento dell'inizio dello studio (età media 15,9 anni).

I dati parlano chiaro: l'assunzione giornaliera di calcio cala notevolmente nel passaggio tra adolescenza ed età adulta. In particolare, la diminuzione raggiunge i 153 mg nelle ragazze e i 193 mg nei ragazzi, quantità non trascurabili se si considera che la dose giornaliera di calcio raccomandata è di 1.300 mg per gli adolescenti e di 1.000 mg per i giovani adulti. "La massa ossea raggiunge il suo picco attorno ai 30 anni" ricordano gli autori "e per questo motivo è molto importante l'assunzione di calcio nell'adolescenza e nei primi anni dell'età adulta" spiegano Larson e colleghi.

I ricercatori hanno notato inoltre che la disponibilità di latte durante i pasti e un corretto atteggiamento nei confronti di peso corporeo, salute e alimentazione favoriscono il consumo di prodotti ricchi di calcio in questa difficile età di passaggio, anche se ovviamente anche il gusto personale gioca un ruolo fondamentale nella scelta quotidiana degli alimenti.

Questi comportamenti alimentari corretti si possono rivelare molto utili nella prevenzione di diverse malattie che possono insorgere più avanti negli anni, prima tra tutte l'osteoporosi: "Per contrastare questa tendenza alla diminuzione del consumo di alimenti ricchi in calcio - latticini e derivati, ma anche alcuni vegetali - sono necessari interventi nutrizionali su misura" concludono gli autori "che vanno dal rendere disponibile il latte durante i pasti all'attuare misure di supporto per educare a un'alimentazione corretta".

Fonte:

Larson NI, Neumark-Sztainer D, Harnack L, Wall M, Story M, Eisenberg ME. Calcium and dairy intake: Longitudinal trends during the transition to young adulthood and correlates of calcium intake J Nutr Educ Behav. 2009 Jul-Aug;41(4):254-60.

□