

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

COMPORAMENTI CALCIO-KILLER

Oggi più che in passato, l'alimentazione dei giovani risente di molteplici influenze: alle abitudini assimilate da bambini nell'ambito familiare e scolastico si affiancano, fino quasi a sostituirle, i modelli comportamentali dei coetanei e i messaggi diffusi dai mass media. L'adolescente, a differenza dell'adulto, di solito non è attratto dai cosiddetti "piaceri della tavola", ma ama consumare cibi che, al di là del loro valore nutrizionale, lo accomunano allo stile di vita dei suoi coetanei. L'Unità di Nutrizione dell'ASL di Brescia, in collaborazione con il Provveditorato agli Studi e con la Centrale del Latte di questa città ha realizzato un'indagine sui comportamenti alimentari, focalizzata sull'introito del calcio, che ha coinvolto 5000 soggetti di età compresa fra nove e diciassette anni.

Ne è risultato che sei femmine e quattro maschi su dieci hanno un consumo di calcio inadeguato o insufficiente per sviluppare una solida struttura ossea. Questo causa una maggiore facilità alle fratture già in età adolescenziale (ma soprattutto dopo i cinquant'anni, in particolare per le donne). La carenza di calcio ha anche altri effetti negativi già in età giovanile: anzitutto un rallentamento della trasmissione nervosa e quindi dei riflessi muscolari e poi aumento della pressione arteriosa, alterazione della coagulazione del sangue, irregolarità del ritmo cardiaco, ecc. Esaminiamo ora in dettaglio quali sono gli errori nutrizionali che conducono ad un insufficiente apporto di calcio. Il salto della prima colazione o il fatto di limitarla a una tazza di tè o caffè non è il solo dato "calcio-killer" rilevato dall'indagine bresciana. Altra cattiva abitudine emersa è il consumo di arance solo sotto forma di spremute e succhi, il che comporta una notevole perdita di minerali, calcio in primo luogo, che stanno nella parte scartata. È stato poi confermato l'insufficiente consumo di verdure che, anche cotte, apportano buone quote di calcio, e l'uso abituale di acque oligominerali che appunto contengono pochi sali minerali, calcio compreso. Oggi poi sono di "moda" le intolleranze al latte con la conseguenza di eliminare completamente il latte e i suoi derivati dalla dieta. Tali diagnosi sono spesso fatte utilizzando metodi "alternativi" (Vega e Dria test) la cui validità non è mai stata dimostrata. In realtà l'intolleranza al lattosio è molto meno diffusa di quanto affermino alcuni nutrizionisti o medici "alternativi"; le allergie alle proteine del latte sono poi rarissime. Un'altra tendenza diffusa soprattutto tra le adolescenti, è quella di abolire del tutto i formaggi, cioè il cibo in assoluto più ricco di calcio, per paura di ingrassare. Tra l'altro va sottolineato che i nostri formaggi tradizionali fatti con caglio (che deve risultare in etichetta) contengono più calcio e più assorbibile dall'organismo, dei formaggi fatti con sostanze chimiche diverse o con un prodotto di partenza diversa dal latte, ad esempio latte in polvere o caseina. È il caso tipico di formaggini e sottilette, spesso amati dai ragazzi. Un'altra abitudine diffusa è la dieta iperveloce, diffusissima soprattutto tra le ragazze che, per dimagrire rapidamente optano per un'alimentazione quasi sempre iperproteica, o consumano barrette e bevitori "dimagranti" iperproteici. L'eccesso di proteine produce una serie di reazioni biochimiche che inducono l'organismo ad eliminare più calcio. Anche l'uso regolare di crusca o altri integratori di fibre costituisce un ostacolo all'assorbimento del calcio: le fibre sono indispensabili, ma devono essere ricavate da un'alimentazione naturale variata, ricca di vegetali e di cereali integrali, senza essere aggiunte sotto forma di compresse, bustine, ecc. ad ogni pasto. In molti cibi conservati e molte bevande gassate sono presenti polifosfati o acido ortofosforico che secondo alcuni inducono l'organismo ad eliminare più calcio; nel dubbio è meglio evitarne il consumo abituale. Sul banco degli imputati anche il fumo che ormai è notevolmente diffuso anche fra i giovanissimi e contribuisce a eliminare calcio dalle ossa. Inoltre la mancanza di attività fisica aggrava l'insufficiente apporto di calcio; infatti il movimento stimola il metabolismo del tessuto osseo. In pratica il movimento richiede ossa più robuste e l'organismo reagisce fissando più calcio: quindi troppe ore passate davanti alla TV, ai videogiochi o al computer non solo aumentano il rischio di sovrappeso ma indeboliscono anche le ossa. A tutto questo spesso si aggiunge una scarsa esposizione al sole che diminuisce la sintesi della vitamina D, essenziale per regolare l'assorbimento del calcio e la sua fissazione nelle ossa. Ma perché è così importante evitare questi errori alimentari e non, proprio durante l'età evolutiva? La risposta è semplice: le ossa fanno scorta di calcio soltanto fino a vent'anni: in seguito una buona alimentazione contribuisce a mantenere e a rinnovare il calcio nelle ossa, ma non è più possibile migliorare la consistenza dello scheletro. Da ciò scaturisce il ruolo fondamentale del Pediatra di Famiglia

in qualità di “consigliere” per avviare i suoi non più piccoli pazienti a “sani” comportamenti (no al fumo, sì all’attività sportiva), fra i quali rivestono una particolare importanza quelli alimentari. Dato che l’adolescente difficilmente accetta imposizioni che ostacolino il suo percorso verso l’indipendenza, un programma di educazione alimentare deve innanzitutto renderlo consapevole delle importanti conseguenze che la nutrizione ha sulla sua crescita e sulla sua salute futura. Pertanto sono inutili gli schemi dietetici rigidi e standardizzati, mentre sono da preferire semplici consigli. Nella tabella sottostante sono elencati i cibi maggiormente ricchi di calcio (contenuto di calcio espresso in mg per 100 g di prodotto) che dovremmo suggerire di consumare regolarmente ai nostri teen-agers.

VEGETALI	LEGUMI	FRUTTA	FORMAGGI	PESCE
Prezzemolo 220	Fagioli secchi 137	Fichi secchi 280	Formaggio Grana 1250*	Acciughe 364
Foglie rapa 169	Lenticchie secche 127	Mandorle 236	Pecorino romano 1160	Sardine 328
Cicoria 150	Ceci secchi 117	Noci 90	Emmental 1066	Polpo 144
Carciofi 86	Fagioli scatola 53	Arance 49	Fontina 870	Mitili 48
Spinaci 78	Piselli freschi 47	Fragole 35	Taleggio 562	Sogliola 12

(milligrammi di calcio per 100 grammi di prodotto)

** valore medio*

di Massimo Generoso