

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

QUANTA CONFUSIONE SUL CALCIO...

Sull'importanza nella dieta degli alimenti ricchi di calcio ancora non ci siamo. Latte e latticini si consumano poco e male a tutte le età, ma secondo uno studio pubblicato sul *Journal of Pediatrics* sono soprattutto i bambini a non raggiungere i livelli minimi di introito del minerale importante per la salute dello scheletro. Comparando il consumo abituale di questo tipo di alimenti nei ragazzi tra i 2 e 18 anni con il consumo consigliato i ricercatori della Penn State University si sono infatti resi conto che nei più giovani il calcio non è assunto in quantità adeguata e che il poco introdotto proviene da cibi troppo grassi con rischi notevoli non solo per la riduzione della densità ossea, ma anche per l'obesità.

Il problema non sembra riguardare tanto i bambini tra i 2 e i 3 anni che rientrano nei parametri consigliati sia per quantità che per qualità, ma i più grandicelli poiché dell'indagine è emerso un primo calo nell'assunzione di latte e latticini tra i 9 e i 13 anni seguito da un'ulteriore diminuzione tra i 14 e i 18 anni.

“Qualità e quantità complessive di un alimento devono sempre andare di pari passo. - sostiene Sybille Kanz, coordinatrice dello studio - Se prendiamo ad esempio il latte, alimento ricco di calcio per eccellenza, un bicchiere di quello scremato contiene circa 80 calorie, mentre uno di quello intero ne contiene 150. Potrebbe essere che nei ragazzi si sia instillata l'erronea convinzione che "intero" corrisponda una maggiore quantità di calcio, ma è più probabile che si tratti semplicemente di appetibilità”. Per contrastare il dilagante fenomeno dell'obesità senza compromettere la salute dell'osso, i ricercatori suggeriscono quindi di trovare sistemi alternativi per aumentare il gradimento nei giovani che non siano quelli di infarcire questi prodotti di grassi, aggiungendo per esempio frutta fresca allo yogurt magro, o di un po' di cacao al latte scremato.

A puntare il dito contro la confusione più totale che regna intorno ai cibi ricchi di calcio - ma il discorso si potrebbe fare per tanti altri nutrienti - ci hanno pensato anche due economiste con la terza fase di uno studio già pubblicato sul *Journal of Public Policy and Marketing*. Secondo Laura A. Peracchio dell'Università di Wisconsin-Milwaukee (UWM) e Lauren Block del Baruch College (CUNY) non c'è infatti confrontabilità tra gli introiti di calcio minimi suggeriti dai medici e i valori che poi il consumatore si trova sulle etichette dei prodotti. “Se i primi parlano in termini di milligrammi giornalieri, sulle confezioni di latte e yogurt compaiono percentuali di razioni. Come fanno i pazienti-consumatori a convertire i milligrammi in percentuali o viceversa e a regolarsi di conseguenza?” si sono chieste le due economiste. Dalla loro indagine emerge che non lo fanno semplicemente perché non lo sanno fare ma che dandogli informazioni chiare l'introito complessivo di calcio aumenta sensibilmente. Non è quindi un caso che la FDA abbia aggiunto nel suo sito le istruzioni per effettuare la conversione tra percentuale e milligrammi di micronutrienti.

Fonti:

Kranz S et al. *Children's Dairy Intake in the United States: Too Little, Too Fat?* *Journal of Pediatrics* 2007; doi:10.1016/j.jpeds.2007.04.067.

Block LG, Peracchio LA. *The Calcium Quandary: How Consumers Use Nutrition Labels for Daily Diet.* *Journal of Public Policy and Marketing* Fall 2006;25(2):188-196.