

COMUNICATI STAMPA

CARENZA DI CALCIO: RISCHIO DI OSTEOPOROSI E FRATTURE

(Desenzano del Garda, 14 settembre 2021)

Da una indagine dell'Osservatorio Grana Padano si evince che l'assunzione giornaliera di calcio (Ca) con la dieta non soddisfa i fisiologici fabbisogni quotidiani di alcune fasce d'età, in particolare degli over 60 nei quali la carenza del minerale comporta un aumentato rischio di osteoporosi e di conseguenti fratture ossee da fragilità. Tale carenza è presente, in maniera inferiore, anche tra gli adolescenti. Per contribuire all'attività clinica della classe medica lo staff di medici e dietisti del portale Educazione Nutrizionale Grana Padano ha realizzato un questionario in collaborazione con la SIOMMMS (*Società Italiana dell'Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie Metaboliche dello Scheletro*) che consente di effettuare un'intervista sulle abitudini alimentari per individuare l'introito settimanale individuale di calcio. In caso di carenza, il paziente può integrare la mancanza del minerale con una dieta adeguata.

Da oggi la versione digitale del test **CeQ (Calcium evaluation Questionnaire)** è a disposizione online sul sito ENGP (Area Medici) per tutti i professionisti del Sistema Sanitario Nazionale che vorranno utilizzarlo. Valutare la quantità di calcio che si assume con la dieta fa parte di un percorso di prevenzione e di diagnosi delle malattie ossee fragilizzanti e non solo, costituisce un riscontro importante in quanto, nella maggioranza dei paesi industrializzati, Italia compresa, la carenza di calcio è da decenni un problema sanitario irrisolto, come dimostrato da studi osservazionali ed epidemiologici.

L'indagine dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano (OGP), ha valutato le abitudini alimentari di circa 6000 soggetti (43% maschi e 57% femmine). Dalla analisi dei dati emerge che mediamente s'introduce con gli alimenti una quantità sufficiente di calcio, ma che, negli over 60, l'introito del minerale risulta inferiore rispetto al fabbisogno teorico, ed il consumo degli alimenti ad elevato contenuto di calcio appare insufficiente anche tra gli adolescenti. Il fabbisogno di calcio è più elevato in giovane età per poi assestarsi in maturità e tornare ai livelli adolescenziali in età senile.

Dai dati di OGP emerge che l'assunzione generale di calcio è vicina a quella raccomandata dai LARN (*Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti*) che è di circa 800/1000 mg/die, ma se si considera la popolazione over 60, nella quale il fabbisogno giornaliero del minerale dovrebbe essere di 1200 mg/die, l'assunzione risulta inferiore del 20% rispetto alla quota fisiologica. Nel gruppo di adolescenti analizzato (*femmine e maschi di età compresa fra 11 e 17 anni*) l'introito medio di Ca è di 946 mg, quantità molto inferiore ai 1300 mg raccomandati.

La Dott.ssa Michela Barichella, medico dietologo, Presidente di Brain and Malnutrition in Chronic Diseases Association Onlus e membro del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Grana Padano spiega: *"La carenza di calcio è spesso sottovalutata in quasi tutte le fasce d'età comprese quelle dove il minerale è particolarmente importante come negli over 50 e negli adolescenti. Le persone più a rischio sono le donne in menopausa che, a causa della mancanza di estrogeni, possono perdere anche il 30% di massa ossea nei primi 30 mesi. Nella popolazione femminile, dopo la menopausa, la perdita di massa ossea incide maggiormente in quei soggetti che durante l'adolescenza non hanno raggiunto un picco di massa ossea adeguato anche a causa della mancanza di calcio e vitamina D. Avere uno strumento online, a disposizione dei professionisti del sistema sanitario, per stimare velocemente ed in maniera precisa l'introito di calcio, permette, nei soggetti carenti, di intervenire subito con la dieta, o meglio la terapia alimentare. Tale strumento sarà di grande aiuto nella pratica clinica a vari livelli: dal Medico di Medicina Generale, al Pediatra, al Dietologo".*

L'Osservatorio ha valutato le fonti alimentari dalle quali proviene il calcio considerando soprattutto gli alimenti che contribuiscono maggiormente al fabbisogno del minerale quali, latte e derivati, acqua e legumi. Dai dati è emerso che anche l'idratazione costituisce un grosso problema nella popolazione anziana. Infatti, fino a circa 50 anni si introducono liquidi per 1400 ml circa al giorno, comunque insufficienti, che diminuiscono a 1200 ml dopo i 60 anni, fascia di età nella quale invece dovrebbero aumentare fino a 2-2,5 lt/die in particolare con acque ricche di calcio.

Dalla ricerca OGP risulta anche che il consumo di latte e derivati, gli alimenti che mediamente contribuiscono per il 60% all'apporto di calcio giornaliero, è insufficiente: il 30% del campione over 60 non li utilizza, dopo i 50 anni non consuma yogurt il 31% delle donne e il 42% degli uomini. Il formaggio risulta un alimento gradito, ma la preferenza è per il formaggio fresco, forse per il minor valore calorico, rispetto a quello stagionato che però ha il grande vantaggio di possedere maggiori nutrienti compreso il calcio.

Nel campione analizzato gli adolescenti che non bevono latte sono il 27%. Tale dato è significativo e nel contempo preoccupante in quanto è proprio a questa età che si forma circa il 40-50% della massa ossea definitiva. Il raggiungimento di inadeguata massa ossea comporterà, di conseguenza, un maggiore rischio di osteoporosi soprattutto tra le donne dopo la menopausa.

Il **Dr. Lorenzo Ventura** bone specialist, membro della SIOMMMS e del Comitato Scientifico OGP ricorda: *"Il calcio è un minerale essenziale per la vita, può essere assunto solo dagli alimenti e rappresenta la maggiore quantità di minerale dell'organismo. Il contenuto di Ca è massimo nelle ossa e nei denti. La carenza di Ca altera il materiale osso diminuendone il suo grado di mineralizzazione rendendo così le ossa più fragili. Il Ca non è importante solo per il nostro scheletro. Risulta fondamentale per il corretto funzionamento del corpo umano: per la contrattilità in generale, per le funzioni cellulari, per l'apparato muscolare, per il sistema nervoso, per il corretto funzionamento degli ormoni calcio-regolatori e per altre importanti funzioni. La quantità di Ca che assumiamo con la dieta è importante in quanto, in caso di sua mancanza, l'organismo è costretto, per mantenere un livello circolante di Ca fisiologico, a prelevarlo dallo scheletro indebolendolo con conseguente aumento del rischio di osteoporosi e di fratture da fragilità"*

Il Consorzio di Tutela del Grana Padano, unitamente alla SIOMMMS, si augurano che l'applicazione digitale CeQ, contribuisca a diffondere una maggiore consapevolezza della necessità di assumere ogni giorno la quantità fisiologica di calcio utile a mantenere in salute lo scheletro e tutte le funzioni nelle quali il minerale è elemento fondamentale.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

*Marco Fanini - Ufficio stampa ENGP
Telefono: 339 6668750 oppure 340 7773887
Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it*

*Mirella Parmeggiani - Coordinamento ufficio stampa
Email: m.parmeggiani@granapadano.com - Telefono: 335-7835097*