

COMUNICATI STAMPA

OBESITÀ: NUOVO STUDIO DALL'AMERICA, CALCIO E VITAMINA D RIDUCONO IL PESO

(Milano, 7 ottobre 2010) - Arriva dagli Stati Uniti d'America uno studio innovativo che può dare un contributo concreto a combattere la piaga dell'obesità. L'autorevole rivista specializzata nel campo della nutrizione "American Journal of Clinical Nutrition" ha pubblicato, nel numero di settembre, una ricerca che dimostra come una dieta ricca di latticini, un'adeguata assunzione di calcio e una corretta produzione di vitamina D da parte dell'organismo possano favorire la riduzione del peso corporeo.

Lo studio evidenzia che i pazienti obesi (con indice di massa corporea superiore a 30) che presentavano concentrazioni di vitamina D più elevate e calcio, dopo 6 mesi, indipendentemente dal tipo di dieta seguita e da altre possibili variabili interferenti, perdevano più peso.

L'interessante tesi della rivista americana ha suggerito ai medici specialisti dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano di verificare quanto calcio assumono effettivamente gli italiani, valutando la consistenza dell'introduzione di calcio e il BMI (*Body Mass Index, indice di massa corporea*) in un campione di 6500 soggetti italiani, in diverse fasce d'età.

Il primo elemento che emerge dai dati dell'Osservatorio Nutrizionale è che l'introduzione di calcio non soddisfa affatto i fabbisogni giornalieri raccomandati: per quanto riguarda i giovani adulti l'introduzione media di calcio è di 800 mg, invece dei 1000 richiesti. Valori ancora più bassi si registrano nei ragazzi sotto i 18 anni (700 mg), proprio quando il fabbisogno dovrebbe essere ben maggiore (circa 1200mg), perché a partire da questo periodo si raggiunge la massima densità ossea, che servirà poi a ridurre il rischio di osteoporosi in età avanzata, quando diminuisce l'azione protettiva esercitata dagli ormoni sessuali. Dai dati del campione emerge, inoltre, che le donne in menopausa sono mediamente più in sovrappeso, con un BMI uguale a 29, rispetto agli uomini, che presentano un BMI medio di circa 28, e introducono una quantità di calcio più bassa (750mg) rispetto ai loro coetanei maschi (900mg), quantitativi veramente molto lontani dal soddisfare l'effettivo fabbisogno nutrizionale, che per una donna sopra i 50 anni, potenzialmente soggetta all'osteoporosi, si aggira tra i 1000 e 1500mg al giorno.

*"Lo studio pubblicato dall'American Journal of Clinical Nutrition è assai innovativo - spiega la dottoressa **Michela Barichella dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano e presidente dell'Associazione italiana di Dietetica (ADI) Lombardia** - perché permette anche di sfatare il mito, molto diffuso soprattutto tra le donne, che suggerisce di abolire completamente i formaggi e ridurre i latticini nella speranza di perdere peso. È sempre opportuno ricordare che il calcio è un minerale che svolge molteplici azioni nel nostro organismo ed è fondamentale introdurlo, con gli alimenti, nelle giuste quantità. E che il 40% della nostra popolazione non ha un peso adeguato alla propria altezza, 3 persone su 10 sono sovrappeso, addirittura 1 su 10 è obesa. Per questo, l'Osservatorio suggerisce di rivedere le nostre abitudini alimentari ed ha elaborato alcuni consigli utili a migliorarne l'apporto".*

I consigli dei nutrizionisti dell'Osservatorio Grana Padano.

Va sottolineato, come premessa, che l'obesità è a tutti gli effetti una malattia e, come tale, va diagnosticata e trattata da specialisti. Quindi una dieta ipocalorica equilibrata che garantisca tutti i fabbisogni nutrizionali è l'obiettivo del trattamento dietetico, che deve portare ad una graduale riduzione del peso che si mantenga nel tempo.

Ecco alcuni consigli per migliorare l'apporto di calcio e la salute delle ossa:

- Praticare regolare attività fisica durante il periodo adolescenziale/giovanile, per favorire il massimo sviluppo minerale osseo.
- Evitare le diete “fai-da-te”, la dieta è un atto medico e deve essere prescritta da specialisti
- I formaggi, soprattutto quelli a pasta dura sono un’ottima fonte di calcio e pertanto dovrebbero essere sempre presenti, in quantitativi adeguati, anche nelle diete ipocaloriche
- È possibile assimilare buone quantità di calcio assumendo latte, i suoi derivati (yogurt, formaggi)
- Anche le verdure come i broccoli, i carciofi, la cicoria e il radicchio contengono calcio, si consiglia pertanto di assumere una porzione di verdura ad ogni pasto
- Le acque minerali risultano una buona fonte di calcio biodisponibile, scegliere quelle ricche di calcio aiuta a soddisfare il fabbisogno giornaliero raccomandato
- L’assorbimento di calcio può diminuire perché il calcio si lega alle fibre, ai fitati e agli ossalati presenti nell’intestino (gli ossalati sono contenuti negli asparagi, spinaci, nei piselli e nel tè, mentre i fitati sono contenuti nei cereali e nei legumi)
- Attenzione alla caffeina, che può favorire l’eliminazione di calcio mediante i suoi effetti diuretici, bisogna moderare il consumo di caffè e di tutte le bevande che contengono caffeina
- Una dieta troppo ricca di proteine può determinare un’ eccessiva eliminazione di calcio attraverso la diuresi, occorre quindi preferire una dieta equilibrata, con un apporto di proteine controllato
- L’alcol riduce l’attivazione della Vitamina D a livello del fegato, si consiglia di bere non più di un bicchiere di vino, preferibilmente rosso, ai pasti
- Esporre quotidianamente viso, collo e braccia alla luce solare, non filtrata da vetri e filtri solari, almeno 10-15 minuti al giorno in estate, e 20-30 minuti in inverno

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano
 Marco Fanini
 Telefono: 339 6668750 – 349 4757783
 e-mail: m.fanini@oscbologna.com - m.fanini@alice.it
 sito internet: www.osservatorio.granapadano.it