

CALCIO

Ca

1Kg

Quantità presente nel corpo di un adulto:
è il minerale più abbondante nell'organismo

99%

Percentuale contenuta nelle ossa: se non ne assumiamo
abbastanza, l'organismo risponde sottraendolo allo scheletro

ASSUNZIONE RACCOMANDATA ▶ Nutriente fondamentale per tutte le età,
Larn 2014 la quantità di calcio necessaria varia
nelle diverse fasi della vita

ETÁ	g/dì
< 1 anno	0,3
1-6	0,7/0,9
7-10	1,1
11-17	1,2/1,3
18-59	1
Donne 60+	1,2
Uomini 60+	1,2

Un intake insufficiente predispone a un maggior rischio di osteoporosi, diffusa soprattutto nelle
donne in post menopausa
23% delle donne oltre i 40 anni
14% degli uomini over 60

LATTE E DERIVATI SONO LE FONTI DI CALCIO PIÙ PRONTAMENTE DISPONIBILI NELLA DIETA

Sia per l'elevato contenuto che per la grande biodisponibilità*

A un prezzo accessibile e con poche calorie

Una porzione di latte fornisce il:

150 mg di calcio

125ml

17%

Del livello di calcio raccomandato per un bambino di 4-6 anni

15%

Del livello di calcio raccomandato per una donna adulta

*Nei vegetali, fattori antinutrizionali come l'acido fitico, gli ossalati e le fibre, interferiscono negativamente con la biodisponibilità del minerale

100% vs 75%

CAPACITÀ DI ASSORBIMENTO DEL CALCIO DEL LATTE VACCINO INTERO RISPETTO AL FOSFATO TRICALCICO DELLE BEVANDE VEGETALI ARRICCHITE

CONTENUTO DI CALCIO IN ALCUNI ALIMENTI: VALORI ESPRESSI IN mg PER 100g E PER PORZIONE

Alimenti	Calcio mg in 100g o 100ml	Porzione g	Calcio mg per porzione
Formaggio grana	1.165	50	583
Caciocavallo	860	50	430
Sardine sott'olio	613	50	306
Crescenza	557	100	557
Feta	360	100	360
Rucola	160	80	128
Cioccolato al latte	262	30	79
Ricotta di vacca	295	100	295
Mandorle dolci	240	30	72
Acciuga o alice	148	150	222
Polpo	144	150	216
Ceci secchi	142	50	71
Latte vaccino ps	120	125	150
Yogurt di latte ps	120	125	150
Muesli	110	30	33

Fonte: modif. da CREA - Tabelle di composizione degli alimenti e IEO - Banca Dati di composizione degli alimenti.

7

MODI PER AUMENTARE L'ASSUNZIONE DI CALCIO

- 1 Consumare latte e derivati nelle quantità raccomandate
- 2 Mangiare yogurt come colazione o spuntino
- 3 Preferire i cereali integrali a quelli raffinati
- 4 Consumare snack di frutta secca
- 5 Scegliere un'acqua minerale ricca di calcio
- 6 Mangiare spesso verdure come crescione e broccoli
- 7 Inserire ceci, lenticchie e fagioli nei pasti



e SE MANCA LA LATTASI?

NON È NECESSARIO RINUNCIARE AI LATTICINI!

Pari a una tazza di latte da 250 ml

12g

Quantità quotidiana di lattosio che non dà problemi alla maggior parte degli intolleranti e a chi ha problemi di digestione del lattosio

(Fonte: l'Autorità europea per la sicurezza alimentare)

ALTRE COSE DA SAPERE:

- Nelle situazioni iniziali o borderline, l'intolleranza al lattosio può migliorare nel tempo
- Assumere piccole quantità di latticini allena l'intestino alla digestione del lattosio
- L'intolleranza consente comunque il consumo di formaggi stagionati oltre 12 mesi
- La quantità di lattosio di grana, parmigiano, gorgonzola e pecorino è prossima allo zero
- L'attività dei batteri presenti nello yogurt migliora la digestione del lattosio
- I latticini delattosati consentono di assumere tutti i nutrienti tipici di questi alimenti