

Che cosa è

Il calcio è il minerale più abbondante nell'organismo. In media, in un uomo di 70 kg ne sono presenti circa 1.200 g, localizzati per il 99% nelle ossa e nei denti a sostegno della struttura scheletrica. Il calcio extracellulare (1%) è essenziale per la contrazione muscolare, la trasmissione dell'impulso nervoso e per la coagulazione del sangue. Ciò rende l'assunzione di calcio con la dieta di fondamentale importanza per l'intero organismo e, soprattutto nei bambini e negli anziani, per la formazione e il mantenimento del tessuto osseo.

Dove si trova

Le principali fonti alimentari di calcio sono rappresentate da latte e derivati. Discreti contenuti sono presenti nei pesci, con valori maggiori nelle acciughe, nel polpo e nei crostacei. Anche i legumi e i vegetali a foglia possono contribuire all'apporto giornaliero di calcio. Non va dimenticato però, che nei prodotti di origine vegetale la presenza di fattori antinutrizionali come l'acido fitico, gli ossalati e le fibre, interferisce negativamente con la biodisponibilità del minerale, limitandone l'assorbimento. Con un contenuto di calcio pari a circa 10 mg/100 g anche le acque potabili, essendo consumate nell'ordine dei 1,5-2 L al giorno, costituiscono una fonte non trascurabile di questo minerale.

Contenuto di calcio in alcuni alimenti: valori espressi in mg per 100 g e per porzione

Alimenti	Calcio mg in 100 g o 100 ml	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.

Che cosa bisogna sapere

Numerosi studi dimostrano come la riduzione degli estrogeni, che si verifica con la menopausa, oltre a ridurre l'assorbimento di calcio a livello intestinale, predisponga le donne dopo i 50 anni ad una maggiore fragilità ossea e a un conseguente aumento del rischio di fratture. La prevenzione risulta quindi di fondamentale importanza e può essere attuata mediante l'adozione di un corretto stile di vita e una sana alimentazione, specialmente durante l'infanzia e l'adolescenza, quando cioè avviene la formazione del tessuto osseo. Va sottolineato che il picco di massa ossea, cioè il momento in cui si raggiunge la massima densità ossea, ha luogo intorno ai 25-30 anni, dopo di che si assiste ad una progressiva e fisiologica perdita di densità. L'apporto di calcio può non essere ottimale tra chi segua diete vegane strette, qualora queste diete non vengano opportunamente supplementate.