

CALCIO E VITAMINA D

Quali alimenti scegliere?

Prof. Bruna Santini
Interventi di Educazione alla Salute
ASPIC- SERMIG

PRENDERSI CURA DELLA SALUTE DELLE OSSA

NUTRIENTI ESSENZIALI

- La **massima sintesi** di tessuto osseo avviene durante l'infanzia e l'adolescenza quando **prevale l'anabolismo**
- Attenzione alla comparsa di **rachitismo deformazioni ossee**

PROTEINE CALCIO VITAMINA D

- La **massima riduzione** della massa ossea avviene in menopausa e nell'anziano quando **prevale il catabolismo**
- Attenzione alla comparsa di **osteoporosi, osteomalacia, fratture**

CHE COSA DOBBIAMO SAPERE

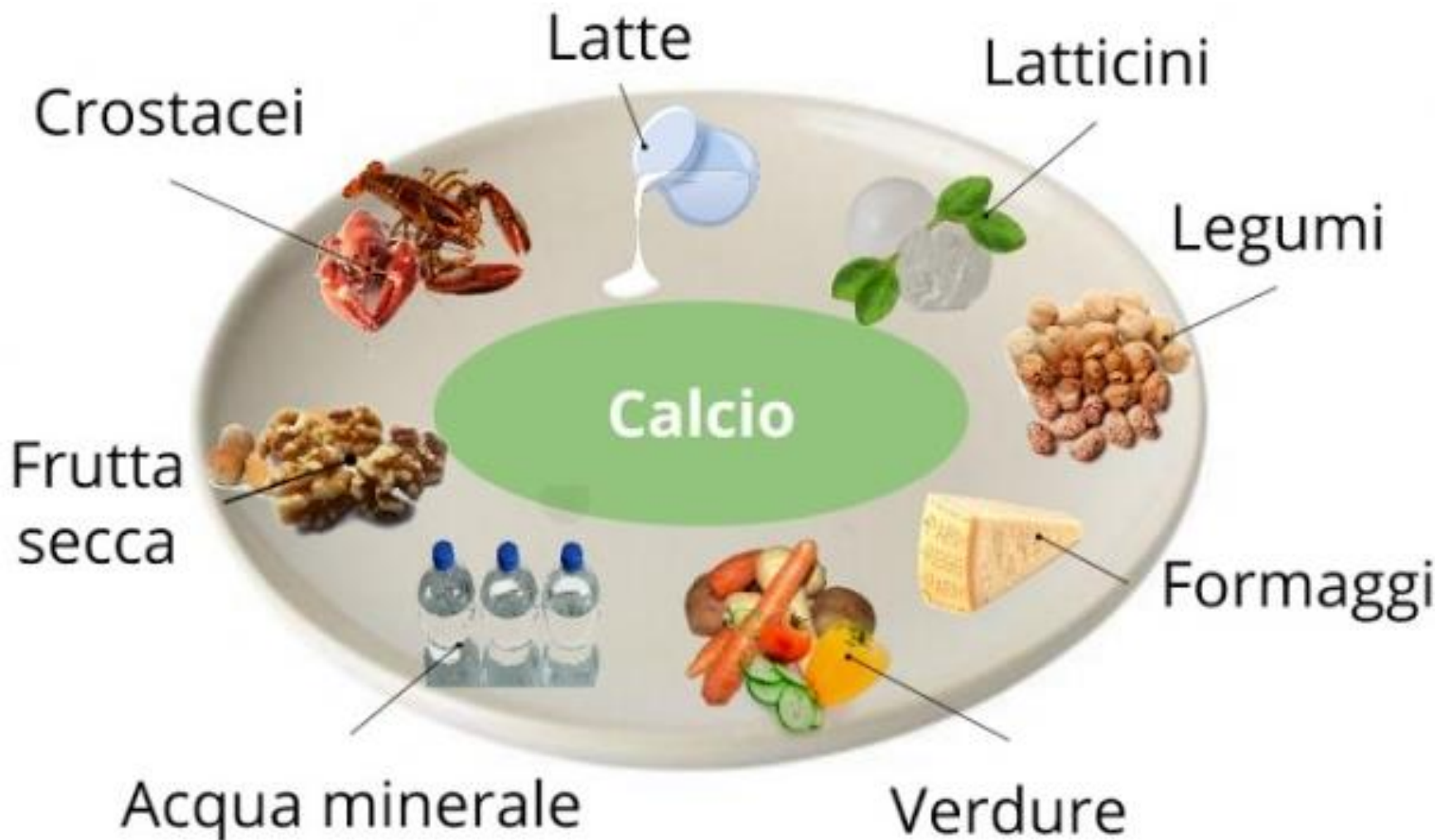
Fattori che favoriscono

- Buono stato nutrizionale
- Buono stato di salute
- Assunzione adeguata di nutrienti specifici con una buona biodisponibilità dagli alimenti
- Regolare attività fisica
- Sufficiente esposizione della cute alla luce

Fattori che contrastano

- Stato di malnutrizione
- Carenza dei nutrienti specifici
- Presenza di malattie
- Terapia con cortisonici e antisecretori gastrici
- Immobilità
- Abitudine a fumo e alcool
- Scarsa azione delle radiazioni solari per stagionalità, latitudine, inquinamento, colore della pelle

ALIMENTI IN CUI SI TROVA IL CALCIO (Ca)



FABBISOGNO DI CALCIO (Ca): 1000-1500 mg al giorno

300 mg di Ca si trovano in:

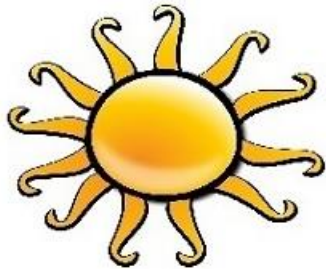
- 25-30 g di formaggio a pasta dura (Emmental, Parmigiano, Cheddar, ecc.)
- 50 g di formaggio a pasta molle (Camembert, Brie, ecc.)
- 200 g di latte scremato o yogurt
- 150 g di mandorle, fichi secchi
- 200 g di fagioli secchi
- 500 g di verdura verde (cavolo, porro, spinaci, broccoli), pane integrale
- 0.7 l di alcune acque minerali ricche di calcio (controllare in etichetta)

Contenuto in Calcio di differenti alimenti

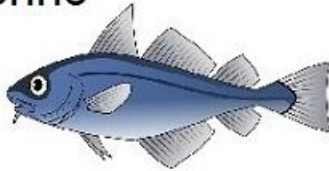
| Alimento | Calcio (mg x 100g) |
|---|---------------------------|
| Latte, vacca, in polvere, scremato | 1323 |
| Grana | 1169 |
| Parmigiano | 1159 |
| Emmenthal | 1145 |
| Latte, vacca, in polvere, parzialmente scremato | 1124 |
| Groviera | 1123 |
| Barretta al cocco ricoperta di cioccolato | 1101 |
| Latte, vacca, in polvere, intero | 1050 |
| Mozzarella light | 961 |
| Fontina | 870 |
| Caciocavallo | 860 |
| Provolone | 720 |
| Tofu | 683 |
| Pecorino | 607 |
| Formaggio molle da tavola | 604 |
| Salvia | 600 |
| Stracchino | 567 |
| Crescenza | 557 |
| Brie | 540 |
| Caciotta toscana | 531 |
| Scamorza | 512 |
| Taleggio | 433 |
| Formaggino | 430 |
| Gorgonzola | 401 |
| Ricotta, bufala | 340 |
| Rucola | 309 |
| Ricotta, vacca | 296 |
| Storione, uova (caviale) | 276 |
| Cioccolato, al latte | 262 |
| Soia, secca | 257 |
| Gelato confezionato, caffè | 245 |
| Wafer, ricoperto di cioccolato | 200 |
| Ostrica | 186 |
| Alici o acciughe | 147 |

DOVE SI TROVA LA VITAMINA D

Raggi del sole



Pesce, soprattutto salmone, sgombro e tonno



Cereali integrali



Olio di fegato di merluzzo



VITAMINA D



Succo di arancia

Formaggi



Latte e burro



Uovo



Funghi porcini e Shitake



VITAMINA D. CONTENUTO IN ALIMENTI, LIVELLI EMATICI E FABBISOGNO GIORNALIERO

| ALIMENTO | VIT D (I.U. x 100 gr) |
|------------------------------|--------------------------|
| Olio di Fegato di Merluzzo | 10.000 |
| Carpa, Anguilla, Sgombro | 700-1.000 |
| Trota, Salmo ne, Pesce spada | 500-700 |
| Tonno, Aringa, Alici, Sarde | 200-500 |
| Uovo di gallina | 100 |
| Latte | 50 |
| Formaggi | <50 |
| Pane, Pasta | <50 |
| Verdura, Legumi | <50 |
| Carni | <50 |



| Età anni (range) | Apporto dietetico globale di vitamina D | Fabbisogno giornaliero di vitamina D | |
|---------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------------|
| | | Contributo irrazionale UV =30% | Contributo irrazionale UV =80% |
| <8 | 375 | 536 | 1.875 |
| 9-18 | 260 | 371 | 1.300 |
| 19-30 | 232 | 331 | 1.160 |
| 31-50 | 308 | 440 | 1.540 |
| 51-70 | 404 | 577 | 2.020 |
| >70 | 400 | 571 | 2.000 |