

LA SALUTE DELLE OSSA COMINCIA A TAVOLA

il CALCIO...

**... è essenziale
per lo sviluppo
delle ossa
e dei denti**

**... e proviene
soprattutto
dagli alimenti**



Contenuto di calcio negli alimenti

Ca > 800 mg/100 g/ml

parmigiano, grana, groviera, caciocavallo, fontina

Ca tra 400 e 799 mg/100 g/ml

gorgonzola, pecorino, taleggio, stracchino, scamorza

Ca tra 200 e 399 mg/100 g/ml

mozzarella di bufala, ricotta di mucca, mandorle

Ca tra 100 e 199 mg/100 g/ml

latte, yogurt, legumi, frutta secca, polpo, acciughe

Ca tra 50 e 99 mg/100 g/ml

cavoli, broccoli, insalata mista, carciofi, olive datter, prugne, fave

Ca tra 25 e 49 mg/100 g/ml

cioccolato, burro, uova, piselli, carote, uva, acciughe sott'olio, sgombero/tonno in scatola, pane bianco, fichi, arance

Ca tra 12 e 24 mg/100 g/ml

melanzane, peperoni, susine, albicocche, melone, pasta di semola, biscotti, coniglio, spigola, salmone affumicato, merluzzo, nasello, pizza e sogliola

Ca tra 1 e 11 mg/100 g/ml

caffè, miele, birra, banane, pere, pomodori, carne bovina e suina, vino, prosciutto crudo, salame

I CONSIGLI A TAVOLA

Per assimilare meglio il calcio ed evitare gli errori che ne provocano la dispersione:

1. Evita l'assunzione di **alimenti ricchi di calcio insieme** ad alimenti ricchi di ossalati come **spinaci, rape, legumi, prezzemolo, pomodori, uva, caffè, tè** perché queste sostanze ne impedirebbero l'assorbimento.
Ad es. abbinare formaggio e spinaci, significa sprecare una parte del calcio contenuta nel latticino.
2. **Riduci l'uso del sale da cucina e di cibi ricchi di sodio** (insaccati, dadi da brodo, alimenti in scatola o in salamoia): il sodio in eccesso fa **aumentare la perdita di calcio con l'urina**.
3. **Evita di consumare** un'elevata quantità di proteine perché **aumentano l'eliminazione di calcio** con le urine.
4. Non eccedere con gli **alimenti integrali** o ricchi di fibre perché un giusto apporto è salutare, ma possono **ridurre l'assorbimento di calcio**.
5. **Limita gli alcolici** perché diminuiscono l'assorbimento di calcio e riducono l'attività delle cellule che "costruiscono l'osso".

QUANTO CALCIO ASSUMERE QUOTIDIANAMENTE (LARN)*

	BAMBINI-ADOLESCENTI						ADULTI			
	Maschi e femmine			Maschi	Femmine		Maschi		Femmine**	
Età (anni)	1-3	4-6	7-10	11-17	11-14	15-17	18-64	≥65	pre	post
Ca (mg)	510	900	1040	1150	1150	1150	950	1100	950	1100

* LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana

** Donne in menopausa NON in terapia estrogenica, donne in gravidanza: 1100 mg; donne in allattamento: 1100 mg

Solo il **10,4%** degli italiani assume abbastanza **calcio** con la dieta[§]



E **tu** ne assumi a sufficienza?

§ Vannucci L et al. Arch Osteoporos (2017) 12:40

Quando la dieta non basta

Calciobase
integratore alimentare fonte di calcio con edulcorante

è l'unico integratore alimentare di calcio **citrato** in **stick** senza glutine, senza lattosio, senza zuccheri.



Assumi **1 o 2 stick al giorno** in base alle necessità.

Anche a stomaco vuoto.

I consigli per la buona salute di

Contenuti elaborati da:

Ministero della Salute. Aiuta le tue ossa! A tavola, con attività fisica e sole. Osteoporosi e stili di vita. Aprile 2016. SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana. LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione. Coordinamento editoriale SINU-INRAN. Milano: SICS, 2014.

ABIOGEN
PHARMA

Cod. 819099

Leggere attentamente le avvertenze