

## Calcolo dell'apporto giornaliero di CALCIO

Alimenti con un buon contenuto di calcio e un contenuto di grassi non eccessivo.

Porzioni standard nell'alimentazione italiana.

	Calcio (mg)	Grassi (mg)	Porzioni	N° porzioni al giorno	Totale apporto di calcio (mg)
<b>Cereali</b>					
Cornflakes	29,6	0,32	3 cucchiari (40 gr)	_____	_____
Crusca di frumento	44	2,2	3 cucchiari (40 gr)	_____	_____
Pane di segale	48	1,02	1 panino piccolo (60 gr)	_____	_____
Panini al latte	78	5,2	1 panino medio (60 gr)	_____	_____
<b>Latte e yogurt</b>					
Latte di capra	211,5	7,2	1 tazza media (150 ml)	_____	_____
Latte di mucca intero	178,5	4,8	1 tazza media (150 ml)	_____	_____
Latte di mucca scremato	187,5	0,3	1 tazza media (150 ml)	_____	_____
Yogurt	156,24	4,75	1 vasetto standard (125 ml)	_____	_____
<b>Formaggi</b>					
Ricotta di mucca	295	10,9	1 fetta media (100 gr)	_____	_____
Ricotta di pecora	166	11,5	1 fetta media (100 gr)	_____	_____
<b>Pesci</b>					
Alici	118,4	2,1	8-10 (80 gr)	_____	_____
Aragosta	111	3,6	1 (150 gr)	_____	_____
Calamari	144	1,7	5 (100 gr)	_____	_____
Cozze	88	2,7	20 (100 gr)	_____	_____
Gamberi	165	0,9	10 (150 gr)	_____	_____
Mormora	103,5	2,85	1 (150 gr)	_____	_____
Ostrica	93	0,45	3 (50 gr)	_____	_____
Polpo	144	1,0	1 piatto (100 gr)	_____	_____
<b>Legumi</b>					
Ceci umidi (non secchi)	213	9,45	1 piatto fondo (150 gr)	_____	_____
Fagioli umidi (non secchi)	202,5	3	1 piatto fondo (150 gr)	_____	_____
Fave umide (non secche)	135	4,5	1 piatto fondo (150 gr)	_____	_____
<b>Verdure e ortaggi</b>					
Agretti	196,5	0,3	1 piatto fondo (150 gr)	_____	_____
Bieta	195	0,3	1 piatto fondo (150 gr)	_____	_____
Broccoletti	194	0,6	5-7 (200 gr)	_____	_____
Cardi	192	0,2	4 (200 gr)	_____	_____
Cicoria	225	0,15	1 piatto fondo (150 gr)	_____	_____
Cime di rapa	253,5	0,15	1 piatto fondo (150 gr)	_____	_____
Indivia	139,5	0,45	1 piatto fondo (150 gr)	_____	_____
Radicchio verde	172,5	0,75	1 piatto fondo (150 gr)	_____	_____
Rughetta	463,5	0,45	1 piatto fondo (150 gr)	_____	_____
<b>Acqua</b>					
Ferrarelle	365		1 litro	_____	_____
Lete	314		1 litro	_____	_____
Sangemini	328		1 litro	_____	_____
<i>Per le altre acque, vedere l'etichetta</i>					
<b>FABBISOGNO TOTALE GIORNALIERO</b>				_____	_____

**Quote raccomandate di introito di calcio (mg al giorno)**

Livelli di assunzione giornalieri raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana - LARN 1996

Categoria	Età (anni) <sup>1</sup>	Peso (kg) <sup>2</sup>	Calcio (mg)
<b>Lattanti</b>	0,5-1	7-10	600
<b>Bambini</b>	1-3	9-16	800
	4-6	16-22	800
	7-10	23-33	1.000
<b>Maschi</b>	11-14	35-53	1.200
	15-17	55-66	1.200
	18-29	65	1.000
	30-59	65	800
	60+	65	1.000
<b>Femmine</b>	11-14	35-51	1.200
	15-17	52-55	1.200
	18-29	56	1.000
	30-49	56	800
	50+	56	1.200 - 1.500 <sup>3</sup>
<b>Gestanti</b>			1.200
<b>Nutrici</b>			1.200

<sup>1</sup> I limiti superiori dell'intervallo di età si intendono fino al compimento del successivo compleanno (ad esempio con "1 - 3 anni" si intende da 1 anno appena compiuto fino al compimento del 4° anno). L'ultima classe di età della donna è "50 e più" poiché con la menopausa cambiano i fabbisogni di due importanti nutrienti: il calcio e il ferro. Nell'uomo l'ultima classe di età è "60 e più".

<sup>2</sup> Nei lattanti, bambini e adolescenti, il limite inferiore dell'intervallo corrisponde al peso delle femmine nella classe d'età più bassa, mentre il limite superiore corrisponde al peso dei maschi nella classe di età più elevata. Nell'adulto è stato riportato il peso desiderabile medio dei maschi e delle femmine nella popolazione italiana.

<sup>3</sup> Nelle donne in età post-menopausale si consiglia un apporto di calcio da 1200 a 1500 mg in assenza di terapia con estrogeni. Nel caso di terapia con estrogeni, il fabbisogno è uguale a quello degli anziani maschi (1.000 mg).

**Da ricordare**

L'osteoporosi è una malattia che colpisce le ossa che, a causa della perdita di resistenza, diventano più fragili. Chiamata anche "malattia silenziosa", spesso non è diagnosticata fino a che non si subisce una frattura, di solito dopo una caduta. Le zone più comuni di frattura sono le anche, i polsi e la colonna vertebrale.

Per prevenire l'osteoporosi è essenziale seguire una corretta alimentazione e svolgere un'adeguata attività fisica. Ecco alcuni consigli utili da seguire:

- assumere alimenti ricchi di calcio, contenuto prevalentemente in latte, formaggio, verdure verdi, legumi secchi
- evitare il fumo: le donne forti fumatrici vanno incontro ad una menopausa precoce (circa 2-3 anni prima)
- limitare il consumo di caffè e alcol (aumentano la perdita di calcio con le urine)
- svolgere regolare attività fisica: è sufficiente camminare per mezz'ora al giorno.