



SANDOZ

Una sana decisione

Calcium- Sandoz[®]

Aiuta a ristabilire l'equilibrio dell'organismo.

Indice

Il calcio rafforza le ossa	5
Un piccolo miracolo: la calcemia	5
Assicuratevi un sufficiente apporto di calcio con l'alimentazione!	5
<hr/>	
Ecco qual è il vostro fabbisogno di calcio	6
<hr/>	
La fonte principale di calcio è la dieta alimentare	8
Evitare i «ladri di calcio»!	9
Gustare... a piccole dosi!	10
Movimento ed esercizio fisico!	10
<hr/>	
Alimenti ad elevato contenuto di calcio	11
Latticini	11
Formaggio	11
Pasticceria	11
Frutta	11
Verdura	12
Carne	12
Pollame	12
Pesce	12
Bevande	13
Acqua minerale	13
Altro	13

Per restare un osso duro.



a Novartis company

 **SANDOZ**

Una sana decisione

Il calcio rafforza le ossa.

Le ossa sono una parte importante del nostro corpo. Infatti, servono a conferirgli sostegno, stabilità e protezione. Il calcio riveste un ruolo decisivo per questo fine: la stabilità delle ossa dipende infatti dalla quantità di calcio depositato. Ed è solo grazie al calcio che le ossa diventano dure e resistenti. Il presente opuscolo vi illustra come assicurarvi l'apporto sufficiente di calcio per mantenere l'equilibrio del vostro organismo.

Oltre alla sua importanza per la struttura ossea, il calcio provvede al funzionamento dei muscoli e dei nervi e favorisce la buona coagulazione del sangue. L'assenza di calcio comprometterebbe una serie di funzioni vitali dell'organismo.

Un piccolo miracolo: la calcemia

Mediante un complicato meccanismo di controllo, l'organismo sano è in grado di mantenere costante il livello di calcio nel sangue (calcemia), indipendentemente dalla quantità assunta con l'alimentazione. Se l'apporto di calcio tramite l'alimentazione non è sufficiente, l'organismo si procura la quantità necessaria attingendola dalle ossa che, se private di calcio per un periodo di tempo prolungato, diventano deboli e fragili, tanto da poter determinare l'insorgenza dell'osteoporosi (atrofia ossea).

Assicuratevi un sufficiente apporto di calcio con l'alimentazione!

Nonostante questo sofisticato meccanismo di controllo, in grado di mantenere sostanzialmente costante il livello di calcemia, l'organismo espelle il calcio. Poiché il corpo non è in grado di produrre da solo il calcio, l'apporto avviene dall'esterno mediante l'alimentazione. Per compensare la perdita fisiologica giornaliera di calcio, un adulto deve assumere da 1000 mg a 1500 mg circa di calcio al giorno.

Ecco qual è il vostro fabbisogno di calcio.

Il calcio è un elemento nutrizionale essenziale di cui il corpo necessita ogni giorno. La quantità esatta dipende dall'età e dal sesso. La seguente tabella vi offre una panoramica dettagliata in milligrammi.

Apporto quotidiano consigliato di calcio in mg																
Neonati	mg	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500
fino a 6 mesi	400	■	■	■	■											
da 6 mesi a 1 anno	600	■	■	■	■	■	■									
Bambini	mg	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500
da 1 a 5 anni	800	■	■	■	■	■	■	■	■							
da 6 a 10 anni	800 – 1200	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
Adolescenti	mg	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500
da 11 a 24 anni	1200 – 1500	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Donne	mg	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500
da 25 a 50 anni	1000	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					
Gravidanza/ allattamento	1200 – 1500	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Età post-menopausale:																
con sostituzione estrogenica	1000	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					
senza sostituzione estrogenica	1500	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Uomini	mg	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500
da 25 a 65 anni	1000	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					
Donne e uomini oltre i 65 anni	1500	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■





La fonte principale di calcio è la dieta alimentare.

Un'alimentazione ricca di calcio garantisce l'ottimale formazione delle ossa e le mantiene dure e resistenti. Inoltre, una dieta equilibrata può prevenire l'insorgere dell'osteoporosi (atrofia ossea). Il fabbisogno giornaliero di calcio per un adulto è compreso circa tra 1000 e 1500 mg. Di primo acchito, questa quantità può apparire elevata. Tuttavia, consultando l'elenco degli alimenti ricchi di calcio (pagg. 11–13), noterete che un'alimentazione equilibrata non deve necessariamente essere monotona e priva di fantasia.



In cima alla lista degli alimenti che forniscono un elevato apporto di calcio si posizionano i latticini, ma anche il pesce, le noci, la frutta e la verdura, in base al tipo, sono buone fonti di calcio. Per chi presenta problemi di elevati livelli di colesterolo, hanno la massima priorità i latticini a basso contenuto di grassi.

Evitare i «ladri di calcio»!

Gli alimenti ricchi di fosfati esercitano un effetto negativo sull'assorbimento del calcio contenuto nel cibo. Pertanto, rinunciate agli insaccati prediligendo invece il formaggio e optate per il pesce invece della carne; in questo modo, scegliendo alimenti ricchi di calcio e poveri di fosfati, prenderete due piccioni con una fava.

Altri «ladri di calcio» sono ad esempio il rabarbaro, il cacao, il cioccolato e le rape. Sicuramente il cioccolato possiede il potenziale di rischio più elevato, poiché è una dolce tentazione a cui bisogna resistere giorno dopo giorno.

Si consiglia una cucina povera di sale, poiché quest'ultimo accelera l'eliminazione del calcio attraverso le urine. Anche solo alcuni grammi in più di sale al giorno, a lungo andare, possono portare a una drastica diminuzione della sostanza ossea.

Sono consigliabili le seguenti discipline sportive:

- potenziamento muscolare e pesistica
- power walking (camminata rapida a passo sostenuto)
- jogging (corsa leggera e prolungata)
- passeggiate
- ciclismo
- golf/tennis
- nuoto
- danza
- ginnastica (possibile in numerose varianti)

Gustare... a piccole dosi!

L'ideale sarebbe rinunciare del tutto all'alcool e al fumo, oppure limitarne significativamente il consumo. Entrambi sono infatti responsabili della perdita di tessuto osseo e contribuiscono pertanto alla comparsa dell'osteoporosi. Chi beve molto caffè, dovrebbe rinunciare a una o due tazze e ripiegare su latte, succhi o acqua minerale ricca di calcio. Infatti, molto più del sale da cucina, il caffè accelera l'eliminazione del calcio dall'organismo.

Movimento ed esercizio fisico!

Il sole è molto importante per la produzione di vitamina D. Di conseguenza, vi consigliamo di sfruttare ogni occasione per esporvi o fare una passeggiata al sole in tutta tranquillità; tuttavia, se volete rinforzare ulteriormente le ossa, è indispensabile dedicare del tempo a una qualsiasi disciplina sportiva. La sollecitazione fisica dei tendini sulle ossa, quando viene trasmessa la compressione o trazione dei muscoli, stimola gli osteoblasti alla produzione di nuova massa ossea. Chi non si allena perde progressivamente massa muscolare e, di conseguenza, massa ossea, poiché entrambe costituiscono un sistema reciprocamente armonizzato.

Alimenti ad elevato contenuto di calcio

100 g contengono

Calcio in mg

Latticini

Latte intero, yogurt (con latte intero)	120
Latticello	109
Panna da caffè	95
Quark	90
Panna intera	80
Burro	13
Margarina	–

Formaggio

Parmigiano	1180
Emmental (45% di grassi)	1100
Sbrinz	1000
Appenzeller, tilsiter	800
Raclette	750
Gorgonzola	612
Camembert (30% di grassi)	600
Mozzarella, feta	400
Fiocchi di latte	100
Formaggio fresco	80

Pasticceria

Pane bianco	58
Pane croccante	55
Pane integrale di segale	43
Fette biscottate	42
Panini	27

Fruita

Fico (secco)	190
Albicocca	82
Arancia	42
Mandarino	33
Fragola	26
Pera	10
Mela	7

Alimenti ad elevato contenuto di calcio

100 g contengono

Calcio in mg

Verdura

Prezzemolo	245
Crescione d'orto	214
Crescione d'acqua	180
Tarassaco	158
Spinaci	126
Porro	120
Ceci	110
Fagiolo (bianco)	106
Broccolo	105
Cavolo rapa	68
Indivia	54
Carota	41
Cavoletto di Bruxelles	31
Cavolfiore	20
Pomodoro	14
Patata	10

Carne

Salsiccia di fegato	41
Salame	35
Prosciutto (cotto)	15
Insaccati di carne	14
Carne di manzo, carne di vitello	13
Insaccati in scatola	10
Prosciutto (crudo, affumicato)	10
Carne di maiale	9
Fegato (manzo)	7
Carne macinata (mista)	3

Pollame

Oca, galletto	12
Anatra	11

Pesce

Carpa	52
Aringa, tonno	40
Salmone	13

Alimenti ad elevato contenuto di calcio

100 g contengono

Calcio in mg

Bevande

Succo d'arancia	11
Vino	10
Birra	4
Coca	4

Acqua minerale	mg per 2 dl	mg per 1 l
Adelbodner	104	520
Allegra	18	90
Alpina	31	154
Aproz/Aproz nat.	74	369
Aquella	62	310
Arkina	7	37
Badoit	38	190
Contrex	90	450
Eglisau	4	20
Eptinger	102	510
Evian	20	100
Fontessa Elm	23	114
Henniez	21	106
Lostorfer	56	279
Nendaz	17	84
Passugger	42	212
Perrier	29	147
Rhözünser	42	210
Rheinfelder	30	150
San Pellegrino	42	208
Valser	87	436
Vichy Célestins	18	90
Wattwiler	50	250
Zurzacher	3	15

Altro

Nocciole	226
Noci	87
Uova	56
Fiocchi di avena	54

Sandoz Pharmaceuticals S.A.

Hinterbergstrasse 24

6330 Cham 2

Tel. 041 748 85 85

Fax 041 748 85 86

www.generici.ch

a Novartis company

50001304/aprile 2008