

Fratture. Due ricerche

indagano i supplementi del minerale

E concludono: è meglio col cibo

Poco calcio siamo mediterranei

CRISTIANA PULCINELLI

Sei in menopausa? Assumi più calcio. Ma l'abitudine di prescrivere supplementazioni di minerale, forse va ripensata alla luce di due nuovi studi pubblicati sul *British Medical Journal*. Nel primo articolo, i ricercatori dell'università di Auckland, in Nuova Zelanda, hanno analizzato 26 studi controllati e sono giunti alla conclusione che dare supplementi di calcio non riduce in modo significativo il rischio di "rompersi". E se diminuisce il rischio di fratture vertebrali del 14 per cento, non ha però un effetto significativo per quelle di anca o braccio.

Nello stesso tempo, secondo gli autori, l'assunzione di calcio può dare effetti collaterali: eventi cardiovascolari, calcoli renali e sintomi gastrointestinali, sia leggeri, sia tanto gravi da richiedere l'ospedalizzazione

ne. L'editoriale che accompagna gli articoli sottolinea come "il peso delle evidenze contro questo trattamento di massa degli anziani ora è abbastanza grande da farci riconsiderare le raccomandazioni".

«Al di là dell'autorevolezza indiscussa della rivista, non c'è nulla di nuovo - commenta Giancarlo Isaia, direttore della Geriatria all'ospedale Molinette di Torino, fino a poco tempo fa presidente Siomms (Società italiana osteoporosi, metabolismo minerale e malattie dello scheletro) - poiché è noto che la somministrazione di calcio di per sé non induce una riduzione significativa delle fratture, perché ci sono fattori confondenti. Ad esempio, molte persone sono carenti di vitamina D, il che vuol dire che, anche se assumono dosi adeguate di calcio, lo assorbono in modo limitato. In secondo luogo, il calcio non è una terapia, ma un integratore

alimentare, quindi dovrei avere un'assunzione omogenea di calcio tramite alimenti nella popolazione studiata per poter valutare il suo effetto».

Sull'assunzione di calcio tramite alimenti, il secondo studio pubblicato su *BMJ* dai ricercatori neozelandesi, e condotto analizzando 59 sperimentazioni cliniche, ha mostrato che effettivamente mangiare alimenti ricchi di calcio porta a un aumento della densità minerale ossea dello 0,6-1%, così come il calcio negli integratori aumenta la densità dello 0,7-1,8%, ma non è sufficiente a prevenire le fratture. Però, aggiungono gli autori, bisognerebbe avere ulteriori dati per capire se ci sono sottogruppi, ad esempio le donne, per i quali i benefici possano essere maggiori.

In Italia, dove si ritiene che ci siano 3 milioni e mezzo di donne e circa un milione di uomini con osteoporosi, e si contano 90.000 fratture del femore all'anno, le linee guida per trattare e prevenire questa patologia sono state pubblicate da poco e prevedono 1000-1200 mg giornalieri di calcio, attraverso gli alimenti. «C'è da dire - prosegue Isaia - che l'assunzione di calcio negli italiani è scarsa: nell'80 per cento della popolazione è la metà di quanto raccomandato. E questo vale, più o meno, per tutte le regioni italiane: la dieta mediterranea, senza considerare il latte e i suoi derivati, fornisce infatti all'organismo circa 200 mg di calcio al giorno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PER SAPERNE DI PIÙ
www.siomms.it
www.fondazionefirmo.com

