



# Calcio

## Proprietà

- È un macroelemento.
- Il corpo di un uomo adulto contiene 0,9–1,3 kg di calcio, quello di una donna 0,75–1,1 kg; più del 99% si trova nelle ossa e nei denti.
- Si trova negli alimenti di origine animale e vegetale; le fonti principali sono i latticini e alcune acque minerali.

## Funzioni

- Importante costituente delle ossa e dei denti.
- È importante per la trasmissione degli impulsi nervosi e la regolazione della contrazione muscolare.
- È necessario per la coagulazione del sangue.

# Calcio

## Sintomi da carenza

- Ipocalcemia (tasso di calcio troppo basso nel sangue), che provoca una ipereccitabilità neuromuscolare.
- Osteoporosi (riduzione della massa ossea).

## Rischi in caso di sovradosaggio

- Il consumo quotidiano massimo considerato privo di rischio per un adulto è di 2 g (se il volume di urina supera 2 litri/giorno).
- Un consumo eccessivo di calcio può provocare delle calcificazioni nei tessuti molli, nonché calcoli renali nelle persone predisposte con un apporto di liquidi insufficiente.

# Calcio

## Fabbisogni giornalieri raccomandati

<b>Bambini</b>	femmine	1200 mg	maschi	1200 mg
<b>Adolescenti</b>	femmine	1200 mg	maschi	1200 mg
<b>Adulti</b>	donne	1000 mg	uomini	1000 mg
<b>Donne in gravidanza</b>		1000 mg		
<b>Donne che allattano</b>		1000 mg		

### Osservazioni:

- La vitamina D favorisce l'assorbimento del calcio.
- Gli ossalati (contenuti ad esempio nel rabarbaro e negli spinaci), i fitati e la lignina (nei prodotti integrali e le leguminose) riducono l'assorbimento del calcio. Con un'alimentazione equilibrata, l'importanza di questo fenomeno è minima.

# Calcio

La dose giornaliera per adulti  
(1000 mg) è contenuta in:

	75 g	di Parmigiano
	95 g	di Emmental
	110 g	di Gruyère
	250 g	di acciughe sott'olio
	280 g	di Camembert
	400 g	di mandorle
	610 g	di fagioli bianchi
	8,3 dl	di latte intero
	950 g	di tofu
	1,1 kg	di broccoli
	3,3 l	di acqua minerale ricca di calcio (più di 300 mg/l)