



sgge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## Il calcio



2015

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# Il calcio

## Proprietà

- Macroelemento
- Il corpo di un uomo adulto contiene 0.9 a 1.3 kg di calcio, quello di una donna tra 0.75 a 1.1 kg. Più del 99% si trova nelle ossa e i denti.
- Si trova negli alimenti di origine sia animale che vegetale. Le fonti principali sono latticini e alcune acque minerali.

# Il calcio

## Funzioni

- Componente essenziale delle ossa e i denti.
- Importante per la stabilità delle membrane cellulari.
- Importante per la trasmissione di impulsi nervosi e l'eccitabilità muscolare.
- Necessario per la coagulazione del sangue.

## Il calcio

### Sintomi di carenza

- Mineralizzazione insufficiente delle ossa:  
Ritardo della crescita nell'età infantile (rachitismo),  
demineralizzazione delle ossa nell'adulto (osteomalacia,  
osteoporosi)

## Il calcio

### **Rischi in caso di consumazione eccessiva**

- La consumazione quotidiana massima considerata senza rischio per un adulto è di 2 g.
- Una consumazione eccessiva può causare calcificazioni nelle parti molli come anche, in persone predisposte con un'assunzione di liquidi insufficiente, dei calcoli renali.

## Il calcio

### Apporto quotidiano raccomandato (DACH 2013)

	mg per giorno
<b>Bambini</b>	
7 a meno di 10 anni	900 mg
10 a meno di 13 anni	1100 mg
13 a 15 anni	1200 mg
<b>Adolescenti</b>	1200 mg
<b>Adulti</b>	1000 mg
<b>Donne incinte</b>	1000 mg
<b>Donne che allattano</b>	1000 mg

## Il calcio

### Note appunti:

- La vitamina D migliora l'assorbimento del calcio.
- Gli ossalati (p.es. nel rabarbaro, i spinaci), i fitati (nei prodotti integrali e leguminosi) diminuiscono l'assorbimento del calcio. In riguardo agli abitudini alimentari comuni, l'importanza di questo fenomeno é minima.

## Il calcio

**La dose quotidiana per una persona adulta (1000 mg) è contenuta in:**

- 100 g d'Emmental, grasso
- 250 g d'acciughe sott'olio
- 8.5 dl di latte intero
- 1.2 kg di broccoli, a vapore
- 3.3 l d'acqua minerale ricca di calcio (più di 300 mg/l)

Fonte: tabella nutrizionale svizzera, 2015 (basata su: [www.valorinutritivi.ch](http://www.valorinutritivi.ch))



Società Svizzera di Nutrizione SSN  
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-i@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-i@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione  
Redazione T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop ssn** | Negozio online della SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Visitateci su Facebook

**Ben informati, ben nutriti.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)