



[sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

# Il calcio



# 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

### Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	mg per giorno
<b>Bambini e adolescenti</b>	
7 a meno di 10 anni	800
11 a meno di 14 anni	1150
15 a meno di 17 anni	1150
<b>Adulti</b>	
18 a meno di 24 anni	1000
25 a meno di 65 anni	950
66 anni in su	1000-1200
<b>Donne incinte / che allattano</b>	
18 a meno di 24 anni	1000
25 anni in su	950

## 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 è minima.

## Contenuto di calcio negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Parmigiano	1340 mg	402 mg per porzione (30 g)
Sardina sott'olio	570 mg	171 mg per 6 filetti (30 g)
Mandorle	270 mg	68 mg per porzione (25 g)
Cavolo piuma, stufato	240 mg	288 mg per porzione (120 g)
Tofu (prodotto con sale di calcio)	220 mg	264 mg per porzione (120 g)
Yogurt naturale	140 mg	252 mg per porzione (180 g)
Ceci, secchi	120 mg	72 mg per porzione (60 g)
Latte (in media)	120 mg	240 mg per bicchiere (2 dl)
Tofu (prodotto con nigari)	72 mg	86 mg per porzione (120 g)
Cavolo bianco, crudo	52 mg	62 mg per porzione (120 g)
Acqua minerale, ricco di calcio	> 30 mg	> 60 mg per bicchiere (2 dl)

Fonte: banca dati svizzera dei valori nutritivi V7.0



**sgе-ssn.ch**

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | [info@sgе-ssn.ch](mailto:info@sgе-ssn.ch)



**Materiale informativo**

[www.sgе-ssn.ch](http://www.sgе-ssn.ch)



**Shop online**

+41 31 385 00 00 | [www.sgе-ssn.ch/shop](http://www.sgе-ssn.ch/shop)



**tabula | Rivista sull'alimentazione**

+41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**sgе-ssn.ch**

**Ben informati, ben nutriti.**