

	Italia
Data	30-07-2019
Testata	<b>Starbene</b>
Titolo dell'articolo	Hai davvero bisogno di più calcio?
Short Summary	Comunicazione congiunta Integratori Italia

# Starbene

Salute

PREVENZIONE OSTEOPOROSI

## Hai davvero bisogno di più calcio?

Dopo i 50 anni, viene spontaneo acquistare al super o in farmacia un integratore per mantenere una buona densità ossea. Ma si rischia di esagerare. Ecco le conseguenze dell'ipercalcemia

di Rossella Briganti

LA NOSTRA ESPERTA

**Dott. Viviana Frattini**  
specialista in oncologia, senologia e terapie integrate a Milano

**Il mercato degli integratori non conosce crisi.** Secondo un report congiunto di Integratori Italia, AIIPA (Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari) e Avedisco (Associazione vendite dirette servizio consumatori) la parte del leone la fanno gli omega 3, i complessi multivitaminici e gli integratori a base di calcio, assunti da molte "over 50" per allontanare lo spauracchio dell'osteoporosi. Ma è davvero necessario integrare la dieta con le compresse di calcio? O questa inveterata abitudine nasconde delle insidie? «Innanzitutto occorre precisare che raramente si riscontra una carenza di calcio, anche nelle donne che non assumono i latticini», premette la dottoressa Viviana Frattini, oncologa, senologa ed esperta di terapie naturali a Milano. «È, infatti, un minerale ubiquitario che si trova non solo nel latte e nei derivati, ma anche in molte verdure, nel polpo, nei calamari, nelle ecciughe, nelle sarde, nei gamberi, nei gamberetti e nei pesciolini mangiati con la lisca. Senza contare che anche l'acqua di rubinetto è calcarea e che quella minerale è una ricca fonte di cal-



L'ACQUA CHE IL TUO CORPO VOLE

32 Starbene

## I VALORI DA TESTARE

cio. Assumere degli integratori di testa propria, spinti dal timore dell'osteoporosi, può dunque comportare dei rischi per la salute, legati a un eccesso di calcio. Questo minerale, infatti, non sempre giunge a "destinazione" ma si fissa nei tessuti molli (vasi sanguigni, nervi, muscoli, tendini, legamenti, adiposi e organi interni) invece di fissarsi nei tessuti duri, come le ossa. Da questo mancato bersaglio derivano una serie di inconvenienti.

**I guai legati a un eccesso di calcio**  
Circolando nel corpo come una mina vagante, il calcio in eccesso si deposita dove non dovrebbe: nelle articolazioni della spalla e del ginocchio, dove forma le famigerate microcalcificazioni, o nei reni dove può causare insufficienza renale o calcoli composti da ossalati di calcio. Ovvero una concrezione di sali di calcio che, precipitando, formano quei "sassolini", causa di dolorose coliche. Parlando di donne, un discorso a parte merita il seno, che può risentire di questa mineralizzazione dei tessuti molli, anche per la forte componente adiposa delle ghiandole mammarie in menopausa. «Quello che viene definito il "paradosso del calcio" si esprime nel fatto che, spesso, la mammografia evidenzia delle microcalcificazioni all'interno del tessuto ghiandolare», prosegue la dottoressa Viviana Frattini. «Questi depositi di calcio vanno monitorati perché, se si aggregano "a catenella", possono diventare l'anticamera del tumore. Si riscontrano più spesso nelle donne in sovrappeso che hanno un'infiammazione al seno silente, perché il calcio si deposita nei tessuti infiammati e ben vascolarizzati».

### Dannoso anche per il cuore

Rischi simili anche per l'apparato cardiovascolare e in particolare per il cuore. «Studi recenti hanno evidenziato

una correlazione tra le supplementazioni di calcio e una maggiore incidenza di infarto», avverte il professor Giulio Pompili, vicedirettore scientifico dell'Istituto cardiologico IRCCS Monzino di Milano. «Mentre quello assunto dagli alimenti (se non si eccede con latte, burro, gelati e formaggi) non ha alcun impatto negativo sul cuore, le

1

### CALCEMIA TOTALE

Il range deve essere compreso tra 8,5 e 10,5 mg/dl. Se superiore si parla di ipercalcemia.

2

### CALCIO IONIZZATO

Rappresenta la sua forma attiva. Dev'essere compreso tra 4,4 e 5,4 mg/dl.

3

### PARATORMONE

È l'ormone che regola i valori del calcio e della vitamina D3: tra i 14 e i 72 pg/ml.

4

### FOSFORO

Minerale che entra nel metabolismo del calcio, dev'essere tra i 5 e i 7,5 mg/dl.

5

### VITAMINA D3

Fissa il calcio nelle ossa. Ideale, in menopausa, tra i 40 e i 60 ng/ml.

**Nell'ultimo anno la vendita di integratori di calcio in Italia è aumentata del 16%, per un valore di 8 milioni di**

EURO (Fonte: FederSalus, dati IQVIA Solutions Italy).

integratori in pillole creano un surplus che si deposita all'interno delle coronarie, rendendole rigide. In via cautelare, è quindi bene evitare inutili, se non dannosi, integratori alimentari».

### L'importanza della vitamina D3

Invece del calcio, sarebbe meglio integrare la dieta con l'assunzione di vitamina D3, questa si spesso carente. Non solo consente di fissare il calcio nelle ossa ma svolge una decisa azione immunostimolante. Più passano gli anni, infatti, più l'esposizione solare risulta insufficiente perché la pelle degli anziani diventa meno "capace" di sintetizzarla sotto l'azione dei raggi UV. È quindi fondamentale integrarla, per mantenere una buona densità ossea, ogni volta che gli esami del sangue rivelano una concentrazione di vitamina D3 inferiore a 30 ng/ml. «La dose varia da paziente a paziente, in base alla carenza rilevata», prosegue Frattini. «Si va dalle 2000 U.I. al giorno fino alle 10.000 U.I. Sconsiglio, ad ogni modo, di ricorrere alle monosomministrazioni settimanali o mensili, spesso prescritte dai medici di base: alte dosi in una volta sola sovraccaricano fegato e reni e sono antifisiologiche. Infine, studi recenti suggeriscono di assumere, insieme alla vitamina D3, anche la vitamina K2 (150-200 mg al giorno) che ha il compito di indirizzare il calcio verso i tessuti duri evitando che vada "fuori strada"».