



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

Il calcio



2019

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](https://www.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 2015)

	mg per giorno
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 10 anni	900
10 a meno di 13 anni	1100
13 a meno di 19 anni	1200
Adulti	1000
Donne incinte	1000
Donne che allattano	1000

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)

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch