



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

Il calcio



2023

Ben informati, ben nutriti. 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.

Sintomi di carenza

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

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
Bambini e adolescenti	
7 a meno di 10 anni	800
11 a meno di 14 anni	1150
15 a meno di 17 anni	1150
Adulti	
18 a meno di 24 anni	1000
25 a meno di 65 anni	950
66 anni in su	1000-1200
Donne incinte / che allattano	
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 é 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	400 mg	80 mg per 4 filetti (20 g)
Mandorle	270 mg	68 mg per porzione (25 g)
Cavolo piuma, stufato	260 mg	312 mg per porzione (120 g)
Tofu, solido (prodotto con sale di calcio)	220 mg	242 mg per porzione (110 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, solido (prodotto con nigari)	72 mg	79 mg per porzione (110 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 V6.5

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