

Troppo calcio incrementa rischio ischemia

Scritto da Ale

Lunedì 25 Febbraio 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 24 Febbraio 2013 20:23



Assumere troppo calcio può trasformarsi in un rischio e aumentare la mortalità dovuta a casi di ischemia. A determinarlo è una ricerca dell'Università di Uppsala, in Svezia, pubblicata sul British Medical Journal. Come al solito gli integratori di vitamine alimentari non sono privi di effetti indesiderati ([Integratori alimentari non sono sicuri per la salute](#)). Una regolare e dieta variegata resta sempre la scelta giusta e da preferire, all'usanza sbrigativa di prescrivere integratori ([Prescrizione farmaci: istruzioni per medici diligenti](#)).

Karl Michaëlsson, professore presso l'ateneo svedese, spiega: “un elevato apporto di calcio viene spesso consigliato per il ruolo fondamentale che l'elemento svolge nell'organismo”. Molti ritengono che l'osteoporosi derivi da un insufficiente apporto di calcio, ma ciò è totalmente falso.

L'osteoporosi intanto non è una malattia, bensì una condizione **fisiologica** degli anziani che, non muovendosi sufficientemente, tende a ridurre la massa ossea, di conseguenza aumentano i rischi di frattura. Le major del farmaco hanno fiutato l'affare e per rendersi *utili* consigliano farmaci e integratori di calcio, seppure l'insufficiente apporto di calcio con l'alimentazione sia raro in Europa.

I ricercatori svedesi hanno analizzato per un periodo di 19 anni oltre 61 mila donne nate fra il 1914 e il 1948, consultando i dati provenienti dal Registro delle cause di morte e dalla Coorte mammografica svedese, una popolazione di oltre sessantamila donne seguita nel tempo per stabilire correlazioni tra fattori modificabili, come la dieta, e malattie croniche.

I ricercatori hanno tenuto conto di una serie di fattori, fra cui l'uso della terapia estrogenica postmenopausale, il numero dei figli, il peso e l'altezza, il fumo, il tipo di istruzione e il livello di attività fisica.

L'assunzione media di calcio nel quartile inferiore era di 572 mg al giorno, in quello massimo di 2137 mg. Nel corso del follow up sono decedute quasi 12 mila donne, delle quali 3862, ovvero il

Troppo calcio incrementa rischio ischemia

Scritto da Ale

Lunedì 25 Febbraio 2013 00:00 - Ultimo aggiornamento Domenica 24 Febbraio 2013 20:23

32 per cento, per patologia cardiovascolari, 1932 (il 16 per cento) per cause cardiache e 1100 (l'8 per cento) per ictus.

“I tassi più alti di mortalità da tutte le cause, ma anche da malattie cardiovascolari e cardiache, erano tra coloro che superavano i 1.400 mg giornalieri” spiega Michaëlsson.

L'aspetto preoccupante è che fra le donne con un apporto di calcio dall'alimentazione oltre i 1400 mg e con un'ulteriore integrazione della sostanza le probabilità di decesso erano significativamente più alte rispetto alle donne che non usavano gli integratori.

Per quanto riguarda un apporto alimentare di calcio superiore ai 1400 mg al giorno, il rischio di morte era infatti più che doppio rispetto alle donne che assumevano la sostanza in una quantità fra i 600 e i 990 mg.

- [Vitamine in pillole sono inutili e dannose](#)
- [Osteoporosi: bisfosfonati aumentano fratture](#)