

Una ricerca boccia gli integratori di calcio, meglio latte e formaggio

I risultati di un recente studio condotto negli Stati Uniti sono chiari e aiutano anche a noi europei a fare luce su quali siano le scelte alimentari più corrette: sostituire latticini con integratori per sopperire alle carenze di calcio non è una buona mossa. I latticini sono la fonte primaria di tutta una serie di nutrienti (dal calcio, al potassio, alla vitamina D). Sarebbe quindi complesso e faticoso nutrirsi adeguatamente in assenza di essi. Lo stesso vale per il calcio: senza latticini diventa un'impresa assumerne in quantitativi adeguati.

La ricerca-simulazione - condotta negli Usa su 16.822 soggetti di età superiore ai 2 anni - si è avvalsa dei dati dell'indagine condotta dal 2003 al 2006 dal National Health and Nutrition Examination Survey*. Si è cercato di capire cosa accadeva rimuovendo una porzione di latticini al giorno, oppure qualsiasi fonte di latticini, o sostituendo latticini con fonti di calcio (ad esempio, latte di soia, succo di arancia con calcio, verdura a foglie). Il tutto alla luce delle linee guida statunitensi per una sana alimentazione, che suggeriscono di consumare almeno 3 porzioni di latticini al giorno per acquisire tutti i nutrienti necessari ad un buono stato di salute.

I risultati hanno dimostrato che la sostituzione alimentare porta a sbilanciare la dieta senza riuscire a coprirne i fabbisogni rilevanti in chiave nutrizionale. In definitiva, quando anche fosse possibile coprire il fabbisogno di calcio senza latticini, gli alimenti sostitutivi non sono da considerarsi equivalenti dei latticini da un punto di vista nutrizionale.

Si conferma così che - assunti nelle giuste quantità e senza eccedere - i latticini fanno parte della dieta mediterranea e assicurano un apporto fondamentale di proteine nobili, calcio, fosforo, vitamine A, D, B12, potassio, magnesio, riboflavina e tutta una serie di micronutrienti utili sia nell'età dello sviluppo che in età adulta.

* Victor L. Fulgoni, Debra R. Keast, Nancy Auestad and Erin E. Quann (2011), Nutrients from dairy foods are difficult to replace in diets of Americans: food pattern modeling and an analyses of the National Health and Nutrition Examination Survey 2003-2006. *Nutr Res* 31(10):759-65 PMID 22074800.