



## CONSIGLI E SUGGERIMENTI ALIMENTARI PER AMMALATI DI IPOPARATIROIDISMO

Senza altro il vostro medico vi avrà suggerito di seguire un'alimentazione ricca di calcio e vitamina D nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata. Vediamo alcuni brevi consigli per avere un'alimentazione sana e con un adeguato apporto di calcio.

1° - Fai una dieta variata, non rinunciando a nessun alimento, ma modera la quantità.

Controlla la tabella dei LARN per sapere di quanto calcio hai bisogno alla tua età (vai alla pag. 40 del documento che trovi qui [http://www.sinu.it/documenti/20121016\\_LARN\\_bologna\\_sintesi\\_prefinale.pdf](http://www.sinu.it/documenti/20121016_LARN_bologna_sintesi_prefinale.pdf)): ricordati che ciascun'età richiede un apporto di calcio adeguato!

2° - Fai 5 pasti al giorno: 3 principali e 2 spuntini.

È importante che il calcio sia assunto con l'alimentazione durante tutto l'arco della giornata, o comunque diviso in dosi tali da poter essere assorbito più efficacemente, così da mantenere un buon livello ematico.

Ricorda che il tuo organismo può assorbire fino a 600 mg di calcio in 3 ore e che l'assorbimento più efficace si ha per dosi di calcio inferiori a 500 mg.

3° - Consuma ogni giorno 5 porzioni tra frutta e verdura.

Il calcio è contenuto in molti tipi di vegetali: legumi, verdura e frutta secca. Tra tutti possiamo citare ad esempio: semi oleosi (sesamo, girasole), mandorle, cavoli, rucola, carciofi, finocchi, spinaci, legumi (ceci, lenticchie, fagioli); erbe aromatiche come salvia, rosmarino, basilico... (per gli altri vedi le tabelle).

Consumare frutta e verdura ti consentirà anche di avere una dieta adeguatamente ricca di magnesio, un altro minerale molto importante, la cui carenza può avere effetti negativi sulla tua salute!

4° - Evita i prodotti conservati, in scatola, con coloranti e aromi, i prodotti precotti, già pronti, o semipreparati. Riduci, e se possibile elimina, il consumo di grassi idrogenati e acidi grassi trans, spesso presenti nei prodotti da forno conservati.

5° - Evita i prodotti "raffinati", la farina bianca, lo zucchero bianco e in generale i prodotti a base di cereali raffinati. Scegli quelli integrali più ricchi di fibra!

**Tuttavia non esagerare!** Considera che l'apporto raccomandato per un adulto è di 25-30 grammi al giorno di fibra alimentare totale, mentre per i bambini è consigliata una dose di grammi di fibra pari al numero degli anni di età più 5: ad esempio un bambino di 10 anni

necessiterà di 15 grammi di fibra al giorno. Considera che 100 grammi di pasta o riso integrale contengono 7 grammi circa di fibra e 100 grammi di frutta e/o verdura contengono circa 3 grammi di fibra.

6° - Bevi regolarmente durante tutto l'arco della giornata, non solo ai pasti. 6-8 bicchieri al giorno è la quantità raccomandata.

7° - Ricorda che la fonte alimentare principale di calcio è rappresentata dai prodotti lattiero-caseari.

Una tazza di latte, da circa 250 ml, fornisce intorno a 300 mg di calcio, con nessuna variazione fra latte intero, semi-magro o magro.

Lo yogurt ha un contenuto di calcio analogo a quello del latte. Un vasetto di yogurt (generalmente 125 g) come spuntino del mattino o del pomeriggio, una buona abitudine che si va diffondendo, apporta altri 150 mg di calcio.

Tra tutti i latticini non c'è dubbio che i formaggi garantiscano un apporto percentualmente elevatissimo di calcio, ma la loro ricchezza nutritiva ne condiziona talvolta il consumo. Tra la grande varietà di prodotti offerti dal mercato, un'attenzione particolare deve essere rivolta al Parmigiano Reggiano e al Grana Padano, prodotti particolarmente ricchi di calcio (circa 1160 mg /100g) e adattissimi sia per uno spuntino sia come cena.

Un'altra ottima fonte di calcio, del tutto priva di calorie e per questo molto utile per contrastare sovrappeso o obesità, è rappresentata dalle acque minerali naturalmente ricche in calcio. Si tratta di acque contenenti più di 150 mg/l di calcio (controlla sempre l'etichetta nutrizionale per conoscere il contenuto di calcio dell'acqua che bevi!).

### **RICORDA:**

Per non rischiare di rimanere "a corto di calcio" porta sempre con te uno snack ricco di calcio: 20 g di Parmigiano Reggiano, o una bottiglietta di acqua ricca in calcio, o un succo di frutta fortificato con il calcio, oppure uno yogurt, oppure 5 mandorle...!!!

## Alimenti naturalmente ricchi di calcio

### Contenuto di Calcio (mg) per 100 g di prodotto

<b>FORMAGGI</b>	<b>Mg/100 g</b>
Grana Padano	1.169
Parmigiano Reggiano	1.159
Emmenthal	1.145
Fontina	870
Pecorino	607
Formaggio molle da tavola	604
Scamorza	512
Formaggio	430
Ricotta, di vacca	296
Mozzarella, di vacca	160

<b>LATTE (fresco e UHT)</b>	<b>Mg/100 g</b>
Latte scremato	122
Latte parz. scremato	120
Latte intero	119
<b>YOGURT</b>	
Yogurt intero	125
Yogurt scremato	120

<b>CARNE E DERIVATI</b>	<b>Mg/100 g</b>
Salsiccia di suino, fresca	53
Coniglio	22
Pollo intero, con pelle	20
Agnello	15
Vitello	14
Maiale	12
Tacchino, fesa	11

<b>VERDURE E LEGUMI</b>	<b>Mg/100 g</b>
Rughetta o rucola	309
Broccoletti di rapa	97
Carciofi	86
Spinaci	78
Lenticchie, secche	57
Soia	257
Ceci, secchi	142
Fagioli, secchi	135
Lattuga – cappuccio	53
Finocchio	45
Carote – cavolfiore	44

<b>ERBE AROMATICHE (da intendersi fresche)</b>	<b>Mg/100 g</b>
Salvia	600
Rosmarino	370
Origano fresco	310
Basilico	250
Prezzemolo	220

<b>GELATI E DOLCI</b>	<b>Mg/100 g</b>
Cioccolato fondente	51
Cioccolato al latte	262
Gelato alla frutta	110

<b>UOVA</b>	<b>Mg/100 g</b>
Uova di gallina, intero	48
Uova di gallina, tuorlo	116

<b>PESCE</b>	<b>Mg/100 g</b>
Acciuga o alice, fresca	148
Calamaro, fresco – polpo	144
Gamberi, freschi	110
Aringa, fresca	63
Tonno, fresco	38
Orata – spigola d'allevamento, filetti	30
Merluzzo – nasello, fresco	25

<b>FRUTTA SECCA</b>	<b>Mg/100 g</b>
Mandorle	240
Nocciole	131
Noci	3

Dr. Barbara Pampaloni: Specialista in Scienza della Nutrizione

Dr. Laura Masi: Specialista in Endocrinologia