

[Home](#) > Perché il calcio e la vitamina D sono importanti

Condividi questa/o

X



Calcio e vitamina D nella crescita di un bambino: perché sono importanti

Il calcio e la vitamina D sono fondamentali per garantire una corretta crescita nei bambini. Diventa pertanto importante conoscere gli alimenti che li contengono per offrire un'alimentazione bilanciata ai propri bambini.

<https://www.nestlebaby.it/calcio-vitamina-d-bambini-alimentazione-equili...> [1]

[2] [3] [4]



Calcio e vitamina D nella crescita di un bambino: perché sono importanti

Il calcio e la vitamina D sono fondamentali per garantire una corretta crescita nei bambini. Diventa pertanto importante conoscere gli alimenti che li contengono per offrire un'alimentazione bilanciata ai propri bambini.

Venerdì 26 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Il calcio nei bambini

Il calcio è il quinto elemento più abbondante nel corpo umano, dove rappresenta circa l'1-2% del peso, e il 99% del calcio si trova nello scheletro e nei denti. Nelle ossa il calcio, oltre a svolgere un ruolo strutturale, **costituisce un'importante riserva per il mantenimento della concentrazione di calcio nel sangue**, utile per funzioni specifiche come la trasmissione dell'impulso nervoso, la contrazione muscolare, la moltiplicazione delle cellule.

Il processo di mineralizzazione, alla base dello sviluppo e del mantenimento delle ossa, dipende da fattori genetici e meccanici, ma anche dalla disponibilità di calcio: **questo processo può avvenire correttamente solo se le concentrazioni di calcio (e di fosforo) rientrano nei parametri di normalità.**

Durante l'infanzia e l'adolescenza, il tessuto osseo va incontro a continui processi di rinnovamento e accrescimento: la quantità di tessuto minerale osseo presente alla fine dell'accrescimento è chiamata "picco di massa ossea" e viene raggiunta intorno ai 16-18 anni nelle femmine e intorno ai 20-22 nei maschi. Il picco di massa ossea rappresenta il valore massimo di massa ossea ed è importante garantirne il raggiungimento, perché negli anni a venire la massa ossea è destinata a diminuire, più o meno lentamente.

Il ruolo fondamentale del calcio nella crescita

E' necessario assumere calcio in dosi adeguate per raggiungere il corretto picco di massa ossea (secondo le proprie potenzialità genetiche) e gli studi più recenti confermano che **il raggiungimento del picco di massa ossea richiede un adeguato apporto di calcio nell'infanzia, nell'adolescenza e all'inizio dell'età adulta.** Per questo, durante l'infanzia e l'adolescenza il fabbisogno di calcio è maggiore.

In base ai LARN (revisione del 2012), il fabbisogno giornaliero di **calcio** nei bambini di 1-3 anni è di 700 mg, 4-6 anni è di 1000 mg, 7-10 anni 1100 mg mentre negli adolescenti è di 1300 mg.

(LARN- Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana Revisione 2012. Documento di sintesi per il xxxv Congresso Nazionale SINU. Bologna, 22-23 ottobre 2012).

Il corretto sviluppo osseo richiede anche un apporto adeguato di fosforo e, in particolare, **il rapporto ideale calcio fosforo della dieta deve essere almeno superiore a 1.**

Indagini epidemiologiche condotte sia in Italia che in Europa hanno evidenziato che l'apporto di calcio giornaliero risulta spesso inferiore ai livelli di assunzione raccomandati, soprattutto a partire dall'età scolare. **L'assorbimento e l'utilizzo del calcio dipendono in gran parte dalla presenza degli alimenti assunti con la dieta.** In una dieta equilibrata, circa il 20-30% del **calcio** viene assorbito. I livelli più elevati di assorbimento sono stati osservati per i prodotti lattiero-caseari e cavoli-broccoli (30-40%). Minore è l'assorbimento dai legumi (15-20%) e molto basso quello dagli spinaci (solo il 5%).

In generale, l'assorbimento intestinale del calcio è favorito dalla presenza nello stesso pasto di vitamina D. **Anche le acque possono contribuire all'apporto alimentare di calcio**, nelle acque più ricche di calcio la biodisponibilità è elevata (37%).

La vitamina D nei bambini

La quasi totalità di vitamina D viene sintetizzata direttamente dall'individuo mediante l'esposizione alla **luce solare** (sintesi endogena).

Gli alimenti contenenti buone quantità di vitamina D sono pochi e, in generale, non molto amati dai bambini:

- pesce: in particolare pesci grassi come il salmone oppure l'olio di fegato di merluzzo
- uova: in particolare il tuorlo

Alcune ricerche recenti hanno messo in evidenza un "ritorno" del deficit di vitamina D anche in paesi occidentali. Per questo **è fondamentale il ruolo svolto dagli alimenti arricchiti**, come ad esempio i latti formulati nel 1° anno di vita (in mancanza del latte materno), i latti di crescita per i bambini dai 12 ai 36 mesi e le farine di cereali per la prima infanzia.

In questi ultimi anni si è assistito ad un aumento dell'attenzione verso la vitamina D perché alcuni studi hanno sottolineato come la **vitamina D** sia coinvolta non solo nel metabolismo calcio-fosforo, per la salute dell'osso, ma anche in altri campi. Ad esempio, **diverse pubblicazioni sottolineano il ruolo di questo micronutriente per la regolazione della risposta immunitaria.**

Per questo, dovrebbe essere considerata la possibilità di completare la dieta con una supplementazione, quando il pediatra lo ritiene necessario, nei bambini dall'infanzia all'adolescenza e, a maggior ragione, nei gruppi a rischio (ad esempio, in coloro che si espongono molto poco alla luce del sole oppure in coloro che hanno la pelle scura).

Un'alternativa potrebbe essere l'assunzione della vitamina D attraverso cibi arricchiti, **ma rimane prioritario spronare i bambini a seguire una dieta varia ed equilibrata** ed uno stile di vita sano sin dai primi anni di vita.

*Dott.a Elvira Verduci,
Ricercatore Universitario Pediatra,
Dipartimento Scienze della Salute, Ospedale San Paolo Università di Milano*

Bibliografia

LARN- Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana Revisione 2012. Documento di sintesi per il xxxv Congresso Nazionale SINU. Bologna, 22-23 ottobre 2012.

Leclercq C, Arcella D, Piccinelli R, Sette S, Le Donne C and Turrini A .On behalf of the INRAN-SCAI 2005–06 Study Group. The Italian National Food Consumption Survey INRAN-SCAI 2005–06: main results in terms of food consumption. *Public Health Nutr* 2009;. 12: 2504-32.

Braegger C, Campoy C, Colomb V, Decsi T, Domellof M, Fewtrell M, Hojsak I, Mihatsch W, Molgaard C, Shamir R, Turck D, van Goudoever J; ESPGHAN Committee on Nutrition: Vitamin D in the healthy European paediatric population. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2013; 56:692-701.

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/calcio-vitamina-d-bambini-alimentazione-equilibrata>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/calcio-vitamina-d-bambini-alimentazione-equilibrata>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/calcio-vitamina-d-bambini-alimentazione-equilibrata&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/42-26117598.jpg&description=Calcio e vitamina D nella crescita di un bambino: perché sono importanti>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Calcio%20e%20vitamina%20D%20nella%20crescita%20di%20un%20bambino%3A%20per%20che%20sono%20importanti>

[vitamina-d-bambini-alimentazione-equilibrata](https://www.nestlebaby.it/calcio-vitamina-d-bambini-alimentazione-equilibrata)

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/calcio-vitamina-d-bambini-alimentazione-equilibrata>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/7111>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>