

Nutrizione, calcio e osteoporosi: miti e leggende

Dott. Giuseppe De Matteis
 Biologo Nutrizionista
 E-mail: dott.dematteis@tiscali.it

Abstract: si ritiene comunemente che l'osteoporosi possa essere contrastata consumando latticini in quanto ricchi di calcio. Questa opinione però mette in evidenza la non conoscenza dell'impatto fisiologico dei latticini che hanno invece un effetto opposto a quello comunemente ritenuto.

Abstract: it is generally accepted that osteoporosis can be countered by consuming cheese as rich in calcium. However, this review highlights the lack of knowledge of the physiological impact of dairy products which have an opposite effect rather than commonly believed.

Parole chiave: Latticini, calcio, osteoporosi, alimenti acidificanti e alcalinizzanti.

Key words: dairy products, calcium, osteoporosis, alkalizing and acidifying foods.



visto un cavallo che soffre di osteoporosi? Come si spiega che i cavalli e gli altri animali che non mangiano formaggi non soffrono di osteoporosi e noi umani invece sì? Dopo queste domande il mio interlocutore rimane interdetto e non sa cosa rispondere. Non è colpa loro. Tutti dicono di mangiare i formaggi per prevenire l'osteoporosi, i medici dicono questo, la tv e i giornali anche, forse è giunto il momento di sfatare qualche mito o leggenda.

COMINCIAMO

Prima affermazione: IL LATTE E' RICCO DI CALCIO. Falso, il latte no, latticini e formaggi si, come si evince dalla seguente tabella che riporta i milligrammi di calcio per 100g di alimento:

LATTE, CALCIO E OSTEOPOROSI

Il sottoscritto è intollerante al latte; mi raccontava mia madre che sin da piccolo quando mi dava da mangiare il formaggio, lo sputavo subito. Non è una bella cosa essere intolleranti al latte, non puoi mangiare un sacco di cose, non avete idea di quante volte in pizzeria ordinavo una pizza senza mozzarella e invece me l'hanno portata con la mozzarella. Quante volte ai matrimoni, gli altri mangiavano tranquillamente e io lì a guardarli senza mangiare perché ovunque c'erano mozzarelle, formaggio, panna e burro. A questo sono ormai abituato. La cosa però che più mi fa andare in bestia è quando puntualmente qualcuno viene a sapere che non mangio i latticini, mi pone la fatidica domanda: E COME FAI PER IL CALCIO?

Ancora con questa storia dei latticini e del calcio! Se non ho voglia di discutere rispondo che è troppo lungo rispondere alla domanda. Altre volte rispondo così: faccio come fanno i cavalli, hai mai

| | | | |
|----------------|------|---------------------|-----|
| PARMIGIANO | 1310 | PREZZEMOLO | 220 |
| SEMI DI SESAMO | 1160 | CAVOLO | 179 |
| CACIOCAVALLO | 860 | CECI | 150 |
| MOZZARELLA | 403 | CALAMARI | 144 |
| SCAMORZA | 392 | POLPO | 144 |
| TOFU | 300 | FAGIOLI | 137 |
| RICOTTA | 275 | LENTICCHIE | 127 |
| SOIA | 257 | YOGURT | 120 |
| NOCCIOLE | 250 | LATTE INTERO | 119 |
| CIME DI RAPA | 246 | SPINACI | 100 |
| MANDORLE | 234 | UOVA | 50 |

Seconda affermazione: L'OSTEOPOROSI PUO' ESSERE PREVENUTA CONSUMANDO LATTICINI RICCHI DI CALCIO. Falso, e adesso spiego il motivo. In primo luogo l'osteoporosi NON E' dovuta a una carenza di calcio alle ossa, bensì ad una rarefazione del tessuto osseo che avviene per le errate abitudini alimentari che ora cercherò di spiegare.

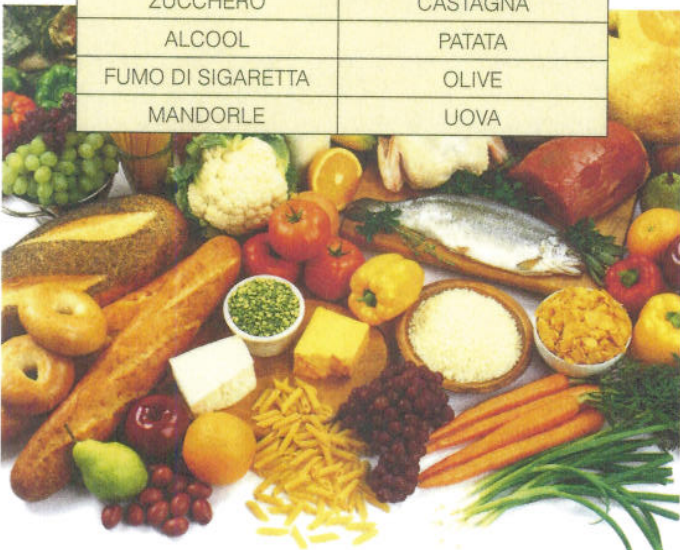
Uno studio datato gennaio 2001, negli USA, ha messo in evidenza quanto segue: 1035 donne sono state sottoposte ad un regime alimentare a base di proteine animali e latticini, mentre un altro gruppo di donne ha seguito una dieta a base di proteine vegetali. Ebbene, il primo gruppo ha evidenziato una maggiore fragilità al bacino e perdita di solidità della struttura ossea, mentre il secondo gruppo non ha manifestato tali sintomi (American Journal of Clinical Nutrition, Jan 2001).

Se fosse vera l'ipotesi che il calcio contrasta l'osteoporosi, non si spiega perché le donne americane, che hanno un consumo di latticini più alto al mondo, hanno una delle più alte percentuali di osteoporosi. Le donne asiatiche che consumano pochissimi latticini, si ammalano raramente di osteoporosi.

Non finisce qui. Tutti gli alimenti li possiamo classificare in tre categorie, a seconda dell'impatto che hanno nel modificare il pH del corpo umano.

Si dicono ACIDIFICANTI quegli alimenti che lo acidificano, NEUTRI, quelli che lo riportano alla neutralità, e ALCALINIZZANTI quelli che lo alcalinizzano. Il pH tissutale interno umano è 7,4 ossia lievemente alcalino, e tale deve rimanere per una buona salute. In linea di massima sappiamo che le proteine animali (carne, formaggi, uova, pesce ecc.) così come zucchero, pane e pasta, sono ACIDIFICANTI, mentre sono alcalinizzanti la maggior parte di frutta e verdura.

| ACIDIFICANTI | ALCALINIZZANTI |
|-------------------|-------------------|
| LATTICINI | FRUTTA IN GENERE |
| PANE, PASTA | MANDORLE |
| CARNE | NOCCIOLE |
| PESCE | VERDURA IN GENERE |
| UOVA | POMODORO |
| PROTEINE ANIMALI | PEPERONE |
| ZUCCHERO | CASTAGNA |
| ALCOOL | PATATA |
| FUMO DI SIGARETTA | OLIVE |
| MANDORLE | UOVA |



Cosa succede quando consumiamo una grande quantità di proteine animali o di formaggi? Il nostro corpo si acidifica e per riportare il pH al suo valore originale, il corpo SOTTRAE MINERALI ALCALINI DALLE OSSA!

Ecco perciò una nuova, corretta, affermazione scientifica: I FORMAGGI FAVORISCONO L'OSTEOPOROSI in quanto apportano calcio ma contemporaneamente ne agevolano il riassorbimento a causa del loro potere acidogeno. L'osteoporosi non si previene consumando latticini, bensì alimenti VEGETALI alcalinizzanti.

Cosa succede quando consumiamo molto calcio tramite gli alimenti o assumendo integratori? Si ha un eccesso di calcio, per cui una parte si fissa nei muscoli provocando una loro anormale contrazione, crampi muscolari e dolore inspiegabile. Un'altra parte si accumula nei reni dove può provocare calcoli, un'altra parte nelle arterie dove può provocare malattie cardiovascolari, oppure nelle articolazioni dove provoca artrite.

Non bisogna neanche dimenticare che il calcio non può essere assorbito dalle ossa senza il MAGNESIO. Questo minerale, non solo rallenta la perdita di massa ossea ma in effetti inverte il processo. Una ricerca ha dimostrato che la somministrazione di magnesio induce un aumento della massa ossea dell'11%. Questo minerale aiuta anche a mantenere regolare il battito cardiaco, il calcio invece ne provoca la contrazione. L'eccesso di calcio perciò provoca un eccesso di contrazioni portando spasmi muscolari cardiaci, ossia l'attacco cardiaco. E' per questo motivo che molti farmaci per le malattie cardiache bloccano i canali del calcio, ossia l'entrata del calcio nel cuore.

ALCUNE SEMPLICI CONSIDERAZIONI

Il latte è per natura un alimento per cuccioli neonati e non per animali adulti. Non esiste infatti in natura nessun mammifero adulto che continui a cibarsi di latte della sua specie. Se presumiamo che la natura sia giusta nelle sue manifestazioni, dobbiamo necessariamente concludere che sia sbagliato assumere latte nell'età adulta e tantomeno latte di un'altra specie. Non è infatti un caso che il latte sia in assoluto l'alimento più intollerante alla specie umana.

ASPETTI MEDICO-SANITARI DEL LATTE PASTORIZZATO

Durante il processo di pastorizzazione del latte, il Trifosfato di Calcio-Magnesio si scompone nei Sali Fosfato di Calcio, Fosfato di Magnesio e Carbonato di Calcio, che sono insolubili e del tutto inutili.

Le proteine del latte coagulano e precipitano assieme ai sali. La proteina del latte Caseina, non possiamo digerirla perché non abbiamo l'enzima adatto che scarseggia per vari motivi. L'enzima per digerire il lattosio, la lattasi, lo perdiamo all'età di circa tre anni e quindi si trasforma in acido lattico, sostanza acidificante. La vitamina C viene totalmente distrutta, così come le altre vitamine. Il calcio presente nel latte vaccino è legato all'albumina del siero, formando un complesso calcio-albumina, inscindibile per l'uomo ma non per il vitello. Per tale motivo il calcio del latte vaccino è poco utilizzabile dall'essere umano.

RELAZIONE LATTE-DIABETE

Uno studio molto interessante ha messo in relazione il consumo di formaggi con sviluppo di diabete insulino-dipendente (IDDM).

| NAZIONI | CASI DI IDDM | MEDIA CONS. PROT.100M ab. Latte in gr. |
|-----------|--------------|--|
| FINLANDIA | 28 | 30 |
| U.S.A. | 25 | 19 |
| GIAPPONE | 1 | 5 |

Come si evince da tale tabella, il forte consumo di latticini in Finlandia è stato correlato ad un netto aumento dei casi di diabete insulino-dipendente. Un altro studio del 1990 dell'istituto di nutrizione clinica americano, ha dimostrato come vi fu un raddoppio di percentuale di casi di diabete dopo che gruppi di Polinesiani si trasferirono dalla loro terra di origine in Australia, modificando le loro abitudini alimentari, utilizzando proteine animali bovine e suine al posto di quelle di pesce, come erano abituati nella loro zona di origine.

Altri studi del 1991 hanno concluso che l'albumina di siero bovino è responsabile di diversi casi di diabete (New England Journal of Medicine, July 30, 1992; Pediatrics, July, 1992, 89). Nel 1996, altri studi conclusero che in oltre un terzo di pazienti diabetici, è stata rilevata la presenza di ANTICORPI ANTI-BETACASEINA, non presente negli individui non diabetici (Lancet, October 1996, 348; Lancet, Dec. 14, 1996.) L'esperienza diretta di alcune madri ha dimostrato come nei loro figli appena diagnosticata l'IDDM, interrompendo per sei mesi il consumo di latticini, ciò ha permesso al pancreas di riprendere autonomamente la produzione d'insulina.

OSTEOPOROSI: L'AFFASCINANTE TEORIA DEL DR. HAMER per chi non lo sapesse, il Dr. Hamer è quel medico tedesco che alcuni anni fa ha fatto delle scoperte sull'origine dei tumori, ma che non sono mai state accettate.

Secondo il Dr. Hamer, quando un animale, compreso l'uomo, subisce un conflitto di autosvalutazione, si decalcifica. In pratica, durante l'evoluzione degli esseri viventi, è capitato che alcuni pesci abbiano lasciato il mare per adattarsi alla terra ferma e abbiano sviluppato le zampe al posto delle pinne. Alcuni di questi animali non si sono adattati alla nuova situazione ed hanno perciò deciso di ritornare nelle acque. In questo caso, le zampe hanno perso di significato e sono state corrose perché inutili. Il DNA dell'animale ha così memorizzato che ogni volta che ci si trovi di fronte alla incapacità di adattarsi ad una nuova situazione di vita, con conseguente autosvalutazione, si innesca automaticamente la corrosione delle ossa degli arti, ossia l'osteoporosi. Questo spiegherebbe ad esempio la tendenza alla decalcificazione tipica delle donne quando entrano in menopausa (non sono più capaci di fare figli = autosvalutazione = decalcificazione).

OSTEOPOROSI: NON SOLO CALCIO la quantità di calcio nelle ossa dipende da tanti fattori, alimentari, fisiologici, metabolici, ormonali. Tipica è infatti la tendenza all'osteopo-

rosi delle donne in menopausa. Sappiamo infatti che la carenza di ormoni estrogeni attiva il riassorbimento di calcio dalle ossa. Inoltre, una carenza di estrogeni ha come conseguenza l'inibizione della sintesi di vitamina D, indispensabile per l'assorbimento intestinale del calcio. Pertanto, per la prevenzione dell'osteoporosi, bisogna favorire una giusta e continua produzione di estrogeni, senza tuttavia ridurre la secrezione di progesterone, che ha un ruolo opposto. Funzionano molto bene gli integratori a base di isoflavoni estratti dalla soia o dal trifoglio pratense, che non hanno gli effetti collaterali tipici degli ormoni di sintesi. L'equilibrio del calcio dipende anche da altri fattori endocrini: l'ipertiroidismo favorisce l'osteoporosi in quanto stimola l'escrezione di calcio dalle urine; l'iperparatiroidismo invece aumenta l'assorbimento del calcio nel sangue e incrementa i depositi di questo minerale nei tessuti molli. Un ruolo importante lo hanno anche il SILICIO che favorisce l'aumento del calcio anche se non si sa bene come, e la VITAMINA C che contribuisce alla produzione della matrice ossea.

LA CURA NATURALE DELL'OSTEOPOROSI oltre alla corretta alimentazione su spiegata, è possibile l'utilizzo d'integratori che favoriscono la deposizione del calcio nel tessuto osseo. Questi sono i principali:

- RUBUS FRUCTICOSUS (rovo) macerato glicerico
- EQUISETO tintura madre
- VACCINIUM VITIS IDAEA macerato glicerico
- RUBUS IDAEUS (lampone) macerato glicerico
- ABIES PECTINATA macerato glicerico

RIASSUMENDO

- 1) Il consumo di latticini non contrasta l'osteoporosi ma la favorisce;
- 2) I latticini sono acidificanti per cui alterano il pH tissutale e per compensare il corpo sottrae minerali alcalini dalle ossa;
- 3) La cosa migliore è consumare alimenti vegetali alcalinizzanti che non sottraggono minerali dalle ossa;
- 4) Il latte è l'alimento più intollerante in assoluto;
- 5) In diversi casi il consumo di latticini ha sviluppato il diabete insulino-dipendente.

BIBLIOGRAFIA

- 1) S. Mantovani: L'equilibrio acido-base. Akros Edizioni
- 2) P.G. Besson: Acide-Base: une dynamique vitale. Ed. Trois Fontaines, Fillingens, Francia 1991
- 3) A. Panfili, V. Mangani: La dieta Ph. Techiche Nuove
- 4) T. Val Piana: Alimentazione naturale del bambino. Demetra editore 2000
- 5) American Journal of Clinical Nutrition, Jan 2001
- 6) F. Holecz: Cucina energetica e curativa. Tecniche Nuove
- 7) New England Journal of Medicine, July 30, 1992
- 8) Pediatrics, July, 1992: 89
- 9) Lancet, Dec. 14, 1996
- 10) R.G.Hamer: Testamento per una nuova medicina germanica: Ediz. Amici di Dirk 2008