

MeB – Pagine Elettroniche

Volume VIII

Marzo 2005

numero 3

APPUNTI DI TERAPIA

Latte e latticini per la salute dell'osso

di G. Bartolozzi

Numerose messe a punto raccomandano il consumo di 800-1.500 mg di calcio, per lo più originato dal latte e dai latticini per la prevenzione dell'osteoporosi. Poiché esistono alcune perplessità in proposito, è stato condotto uno studio di revisione della letteratura per stabilire: 1) i livelli raccomandati di fabbisogno di calcio 2) il suggerimento che il latte e i latticini sono migliori nel determinare l'integrità dell'osso degli altri cibi contenenti calcio o dei supplementi farmacologici. La ricerca ha riguardato 58 studi (**Lanou AJ, Berkow SE, Barnard ND. Calcium, dairy products, and bone health in children and young adults: a reevaluation of evidence. Pediatrics 2005, 115:736-43**), di cui:

- 11 non controllano il peso, lo stato puberale e l'esercizio. Queste pubblicazioni sono state escluse;

- 10 studi sono controllati e randomizzati con supplementi di calcio, 9 dei quali mostrano modesti benefici positivi sulla mineralizzazione ossea dei bambini e degli adolescenti;
- I rimanenti 37 studi sono stati condotti sul latte e latticini, senza supplementi di calcio; 27 di questi non trovano relazione fra latticini o introiti di calcio nella dieta e misurazione della salute dell'osso. Nei rimanenti l'effetto sulla salute dell'osso è piccola e in 3 di questi è stata somministrata vitamina D, attraverso la somministrazione di latte rinforzato.

D'altra parte in studi clinici, longitudinali, retrospettivi e incrociati, non è stato notato nemmeno un piccolo beneficio per la salute dell'osso dei bambini o degli adolescenti, dall'aumentato consumo di prodotti derivati dal latte, né dal consumo totale di calcio nella dieta. Viene concluso che ci sono poche prove che confermino che l'aumentato consumo di latte o di latticini promuova la mineralizzazione ossea del bambino e dell'adolescente. I fabbisogni giornalieri di calcio sono riportati nella tabella 1.

Età	Europa 1993	Regno Unito 1991	Australia 1991	US e Canada 1997
Lattante	400 mg/die	525 mg/die	500 mg/die	210-270 mg/die
Bambino	400-550	350-550	530-800	500-800
Pubertà e adolescenza -femmine -maschi	800 1000	800 1000	800-1000 1000-1200	1.300 1.300
Adulto -maschio -femmina -gravidanza -allattamento	700 700 700 1200	800 800 700 1250	800 800 1100 1200	1000 1000 1000-1300 1000-1300
Età avanzata -donne postmenopausa - uomini > 65 anni	700 700	700 700	1000 800	1200 1200
Età				

700 700

700 700

1000 800

1200 1200