

Una lettrice attenta e non più giovane mi ha chiesto come deve destreggiarsi fra le raccomandazioni nutrizionali che da un lato invitano a mantenere, col passare degli anni, una buona assunzione di calcio per fronteggiare il pericolo della osteoporosi e dall'altro lato il fatto che la più accreditata fonte di calcio "biodisponibile" (cioè effettivamente captabile e utilizzabile dall'organismo) è rappresentata dal latte, yogurt e formaggi che i mass media dipingono come apportatori di colesterolo, grassi saturi e quindi di rischio cardiovascolare.

Il problema effettivamente esiste, ma con un minimo di nozioni e di capacità di scegliere e avvicinare gli alimenti, può essere risolto correttamente a tutte le età.

Le "Linee guida per una sana alimentazione italiana" consigliano per gli anziani, e per le donne in menopausa, una quantità giornaliera di calcio che difficilmente può essere raggiunta quando si escludano latte e derivati, che – salvo specifiche intolleranze – non debbono essere esclusi da nessuno ma soltanto selezionati meglio. Latte e yogurt "parzialmente scremati" hanno le stesse proteine utili e la stessa quantità di calcio degli analoghi prodotti "interi" ma il loro contenuto di grassi e colesterolo non è un problema neppure per gli ipercolesterolemici (almeno l'80% del colesterolo che fluisce nel sangue viene formato dal nostro fegato e solo un 20% deriva dagli alimenti ingeriti).

La questione diventa più complicata per i formaggi che, invece, apportano ben maggiori quantità di grassi saturi e colesterolo: ma anche in questo caso si può preferire come pietanza, al posto della carne o dei salumi (questi sì, molto più temibili), una porzione di 50-60 grammi di formaggio stagionato, come parmigiano, grana, pecorino o caciocavallo, i quali hanno un accettabile rapporto fra calcio e grassi saturi; inoltre, la lunga stagionatura li rende più digeribili di altri prodotti freschi,

In un'alimentazione corretta, latte e derivati, salvo specifiche intolleranze, non debbono essere esclusi da nessuno, ma soltanto selezionati meglio.

di Eugenio Del Toma\*

## Grassi e calcio



tra i quali va ricordata la ricotta, povera di grassi e ricca di calcio, utile per chi la gradisce e non ha problemi di carenza di lattasi, ovvero la ridotta possibilità di scindere quel lattosio (lo zucchero naturale del latte) che non di rado è causa di fastidi digestivi, soprattutto negli anziani.

La frazione grassa della dieta, per quanto "chiacchierata" da cardiologi e nutrizionisti, è pur sempre una componente irrinunciabile della dieta, perché oltre ad aggiungere sapore ai cibi, trasporta vitamine e molecole essenziali (acidi grassi omega3, acido alfa-linolenico) che non possono essere sintetizzate spontaneamente dall'organismo e quindi debbono provenire dall'alimentazione. Come sempre è una questione di buonsenso e di razioni adeguate.

(\*Presidente onorario dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica)

sabato  
**20 SETTEMBRE**  
2008 ore 21,00

**Giornata Mondiale Alzheimer**  
"Non c'è tempo da perdere"

Musica: linguaggio dell'anima  
**Concerto del Coro Sosat**

Sala della Filarmonica  
via Verdi 30 - Trento

la cittadinanza è invitata

con il patrocinio di

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER TRENTO ONLUS  
via S. Maria, 95 - 38100 Trento  
tel. 0461.230775 / fax 0461.230775  
www.alzheimer-trento.org  
alzheimer.trento@comune.trento.it

Associazione Italiana Malattia di Alzheimer  
SEZIONE ONLUS ROVERETO

**15ª Giornata Mondiale Alzheimer**

20 settembre 2008  
ore 20.45

un concerto con  
**Anna Kravtchenko**

**PROGRAMMA**

- Frederic Chopin: 2 notturni op.9 N. 2 E 3
- Frederic Chopin: sonata n.2 Op.35

**INTERVALLO**

- Schubert-Liszt: 2 lieder "der muller und der bach", "sacredade"
- Robert Schumann: 1. carnevale di vienna Op. 26
- Ferenc Liszt: rapsodia ungherese n.12

INGRESSO € 10,00

C.so Rosmini, 86 - Sala Filarmonica | Rovereto

ROVERETO, via S. Maria, 95 | tel.0461 439432 | www.aima-ai.it | info@aima-ai.it | Cod. fiscale 04612000232  
Gruppo Operativo Riva del Garda, via Arduino 12 - tel. 0461 490200

Con il contributo di

## Alzheimer

### La Giornata Mondiale

In attesa della ripresa, in ottobre, dei cicli di incontri per conoscere l'Alzheimer e trovare soluzioni, a Trento, Rovereto e Riva del Garda si svolge il **20 settembre la Giornata Mondiale Alzheimer**.

A Rovereto (p.zza Posta) e Riva del Garda (p.zza Cavour) l'Aima allestirà un tavolo, per la distribuzione di materiale informativo; per la sera, alle 20.45 (a Rovereto, Sala Filarmonica, corso Rosmini) è fissato il **concerto con Anna Kravtchenko**.

A Trento, invece, nella stessa giornata, il concerto sarà del **Coro Sosat**, alla Sala della Filarmonica, in via Verdi 30, alle 21.

Le due locandine dei concerti che si terranno a Trento e Rovereto in occasione della 15ª Giornata Mondiale dell'Alzheimer"

#### Per informazioni

• Associazione Alzheimer Trento Onlus  
Largo N. Sauro, 11 - 38100 Trento  
0461.230775 - fax: 0461.230775  
www.alzheimer-trento.org

• Aima, Associazione Italiana Malattia di Alzheimer Rovereto Onlus  
Via S. Maria, 95  
0464.439432  
aimarove@virgilio.it