Calcio non aumenta il rischio cardiovascolare

Data 22 gennaio 2017
Categoria ortopedia

Una revisione sistematica con metanalisi evidenzia che il calcio assunto fino a 2000-2500 mg/die non ha effetti negativi sugli eventi cardiovascolari.

Esistono evidenze conflittuali circa il ruolo dei supplementi di calcio sul rischio cardiovascolare.
Per esempio alcuni studi suggeriscono un possibile aumento del rischio di infarto .

Il realtà esiste ancora incertezza sul reale rapporto tra assunzuione di supplementi di calcio ed eventi cardiovascolari .

Al fine di fare chiarezza sulla questione un panel di esperti, per conto della National Osteoporosis Foundation e dell' American Society for Preventive Cardiology, ha esaminato la letteratura in materia.

Il panel ha concluso che ci sono evidenze di qualità moderata che il calcio (associato o meno a vitamina D) non ha alcun impatto sugli eventi cardiovascolari e cerebrovascolari e sulla mortalità in adulti sani nè in senso positivo nè in senso negativo. Questo vale sia per il calcio alimentare che per gli integratori a base di calcio.

Le conclusioni del panel si basano sostanzialemente su una revisione sistematica con metanalisi pubblicata contemporaneamente che ha esaminato i risultati di quattro studi randomizzati e controllati e di 27 studi osservazionali .
La metanalisi ha evidenziato che l'assunzione di calcio fino a 2000-2500 mg/die è sicura e non è associata ad un aumento del rischio cardiovascolare in persone sane.

Insomma, quanto suggerito da questa revisione è rassicurante e fuga i dubbi circa il possibile ruolo sfavorevole del calcio sull'apparato cardiovascolare.

Rimane il problema di quali siano le indicazioni alla somministrazione di supplementi di calcio.
In generale si può dire che le linee guida consigliano la somministrazione di calcio e vitamina D solo qualora non sia assicurata un'adeguata assunzione con la dieta. Generalmente, per gli adulti, si raccomanda un'assunzione di 1000 mg/die (1200 mg/die per le donne oltre i 50 anni e per gli uomini oltre i 70) anni.

RenatoRossi

Bibliografia

1. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=5601

2. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=3738

3. Bauer DC. Calcium Supplements and Fracture Prevention.N Engl J Med 2013 Oct 17; 369:1537-1543

4. Kopecky SL et al. Lack of Evidence Linking Calcium With or Without Vitamin D Supplementation to Cardiovascular Disease in Generally Healthy Adults: A Clinical Guideline From the National Osteoporosis Foundation and the American Society for Preventive Cardiology. Ann Intern Med.
Pubblicato online il 25 ottobre 2016.

5. Chung M et al. Calcium Intake and Cardiovascular Disease Risk: An Updated Systematic Review and Meta-analysis. Ann Intern Med. Pubblicata online il 25 ottobre 2016.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 7:46 | Pagina 1 di 1