

Calcio e vitamina D. Alle dosi consigliate, no rischio per il cuore

Assumere fino a 2000-2500 mg al giorno di calcio non causa problemi al sistema cardiocircolatorio di un giovane adulto. La dose quotidiana raccomandata per avere un buon apporto di questo minerale, dunque, è sicura per il cuore. A evidenziarlo sono le nuove linee guida redatte dalla National Osteoporosis Foundation (NOF) e dall'American Society for Preventive Cardiology (ASPC)



25 OTT - (Reuters Health) – La *National Osteoporosis Foundation (NOF)* e l'*American Society for Preventive Cardiology (ASPC)* hanno redatto nuove linee guida sull'assunzione di calcio e vitamina D, pubblicate sull'ultimo numero online di *Annals of Internal Medicine*. Secondo il rapporto, il calcio che deriva da fonti naturali sarebbe da preferire, ma non costituisce un problema anche l'assunzione con integratori.

A fugare dubbi a su questo aspetto è stata una review coordinata da **Mei Chung** della Tufts University School of Medicine di Boston, che ha vagliato tutti gli studi più importanti pubblicati sull'argomento fino a luglio 2016. La review è rientrata tra gli studi presi in considerazione per redigere le nuove linee guida.

La review

I ricercatori della Boston University hanno considerato 31 studi. In nessuna delle quattro sperimentazioni di tipo randomizzato è stata evidenziata una differenza statisticamente significativa nel rischio di eventi cardiovascolari, o mortalità associata a questa, tra i gruppi che ricevevano calcio in integratori, da solo o insieme a vitamina D, rispetto alle persone che assumevano il placebo.

Inoltre, nessuno dei 27 studi di coorte considerati ha determinato un legame tra assunzione di calcio e malattie cardiovascolari, cerebrovascolari o mortalità. Infine, dei tre trials inclusi nella review che valutavano direttamente gli integratori, nessuno avrebbe trovato un effetto del calcio su malattie cardiovascolari.

“Il nostro lavoro è il primo del genere a includere sia trials randomizzati che studi osservazionali – ha dichiarato Chung –Aggiorna e rianalizza due precedenti reviews della *Agency for Healthcare Research and Quality* e può aiutare i medici o chi prende decisioni in questo ambito”.

Fonte: Ann Intern Med 2016

Megan Brooks

(Versione italiana Quotidiano Sanità/Popular Science)