



L'Osteoporosi è stata considerata da sempre una Malattia da carenza dietetica, la carenza di Calcio. Tuttora viene propagandata l'assunzione di alimenti ricchi di Calcio nella Prevenzione e Trattamento di questa Malattia che affligge gran parte della Popolazione anziana dei Paesi Civilizzati. Sì, non di tutto il Pianeta, ma solo dei Paesi ricchi, dove l'assunzione di Calcio con la Dieta è molto elevata. Siamo arrivati a dosi giornaliere raccomandate di 1200-1500 mg di Calcio nelle donne in Menopausa, ed ancora non bastano. Perché in questi Paesi ricchi l'incidenza di Fratture (parametro epidemiologico per monitorare i tassi di Osteoporosi nella Popolazione) è di gran lunga più elevata che nei Paesi poveri, in alcuni dei quali le Fratture sono praticamente sconosciute. Come mai? Scarsissimo nelle Nazioni povere è l'introito giornaliero di Calcio, e scarsissima è pure l'assunzione di Proteine con la dieta, in particolare di quelle animali. *Ecco, e qui il problema si ribalta: non più malattia da carenza (di Calcio), ma malattia del benessere, malattia da Eccesso: eccesso di Proteine.*

E gli alimenti animali ricchi

di Calcio, come ben sapete ormai sinonimo di Latte e derivati, sono pure ricchi di Proteine animali.

Ma qual è il nesso tra elevati consumi di Proteine ed Osteoporosi? La risposta sta nella Biochimica. Le Proteine animali, essendo ricche di Aminoacidi Solforati, quando vengono degradate producono scorie Acide (acido Solforico), le più acide che l'Organismo sia in grado di generare, e che deve eliminare al più presto. Ma perché questi prodotti acidi possano passare attraverso le delicate mucose delle vie urinarie, devono essere neutralizzati, ed il tampone che l'Organismo utilizza è proprio il Calcio. Quel Minerale che è depositato nell'Osso e lo rende resistente alle sollecitazioni piccole e grandi, anno dopo anno, per tutta la vita.

L'assunzione di un Alimento ricco di Calcio, ma ricco pure di Proteine animali, provocherà una tale produzione di scorie acide che tutto il Calcio che questo Alimento contiene dovrà essere utilizzato come Tampone. Spesso anzi questa quantità di Calcio non è sufficiente, e l'Organismo deve aggiungerne "di suo". Il risultato è che l'Osso, giorno dopo giorno, cede più Calcio di quanto la Dieta non gliene possa fornire, andando inevitabilmente incontro ad una riduzione della Massa Ossea, processo denominato appunto "Osteoporosi".

Non risulta quindi tanto importante la quantità di Calcio contenuta in un Alimento, quanto la proprietà di questo Alimento di non sottrarre Calcio dall'organismo: è il concetto di Bilancio del Calcio, che solo se rimane Positivo (cioè quando le entrate superano le uscite) permette di preservare la Salute dell'Osso.

Stiamo raccogliendo in questa sezione le più incisive Pubblicazioni Scientifiche sull'argomento, che testimoniano gli sforzi dei vari Studiosi da più parti del Mondo per conferire validità scientifica al concetto di Bilancio del Calcio e per individuare i fattori in grado di mantenere positivo questo rapporto.

www.scienzavegetariana.it