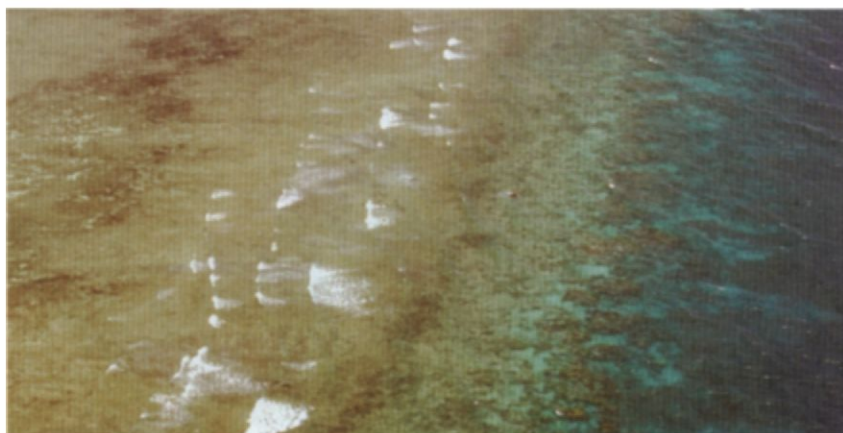


CORAL CALCIUM: un prezioso aiuto dal mare

Il corallo è un microscopico celenterato della stessa famiglia degli anemoni di mare. I coralli vivi filtrano l'acqua del mare e secernono al loro esterno i minerali (principalmente calcio carbonato) per formare l'esoscheletro, la parte dura e ramificata. Una delle fonti di corallo utilizzabili per scopi alimentari-nutrizionali è costituita dai depositi fossili che, dopo essersi accumulati sotto il mare nel corso di milioni di anni, per gli sconvolgimenti della crosta terrestre oggi si trovano in terre emerse. L'estrazione dai depositi fossili, ovviamente, non altera in alcun modo il delicato equilibrio delle barriere coralline attuali.

Le applicazioni principali sono 2: **Integratore di Calcio e Magnesio**: come integratore di Calcio è utilizzato come coadiuvante naturale per i problemi legati alla perdita di massa ossea e/o alla fragilità ossea (es.: osteoporosi). L'integrazione di calcio è raccomandata per le donne, particolarmente se in menopausa, per le persone che non assumono latte e suoi derivati (per intolleranza o per scelta come i vegetariani), per gli adolescenti, le persone oltre i 55 anni e tutte le persone sottoposte a diete dimagranti.

Bilanciamento del pH dell'organismo: L'alimentazione scorretta ed i moderni stili di vita portano ad aumentare l'acidità (e quindi diminuire il pH) del nostro corpo. Un abbassamento del pH dell'organismo favorisce lo sviluppo di numerose situazioni patologiche. La particolare composizione del corallo favorisce il naturale mantenimento del pH fisiologico. Per contrastare l'acidità il nostro organismo è costretto ad utilizzare le proprie riserve di minerali, ad esempio prelevando il calcio dalle ossa. In tali situazioni è evidente che aumenta significativamente il fabbisogno di minerali. I 74 minerali contenuti nel corallo e l'elevato contenuto di calcio favoriscono il mantenimento di un corretto pH, lievemente alcalino.



L'elemento principale del corallo è il **calcio carbonato**, la forma più comune per la somministrazione di questo minerale. Studi dimostrano che il calcio contenuto nel corallo è meglio assorbito dal nostro organismo rispetto ad altre fonti di calcio. Un altro elemento contenuto nel corallo fossile è il **Magnesio** (sotto forma di magnesio carbonato), indispensabile per la vita e le cui funzioni sono strettamente correlate al calcio. Coopera infatti alla crescita delle ossa, stimola la funzione neuromuscolare, normalizza il ritmo cardiaco e rinforza lo smalto dei denti. Il corallo contiene anche **microdosi di altri 74 minerali**, alcuni dei quali indispensabili al corretto funzionamento di molte reazioni biochimiche del nostro organismo: legandosi agli enzimi, li attivano aumentando la velocità della reazione stessa. I più importanti sono Rame, ferro, Molibdeno, Manganese, Zinco, Cobalto, Selenio. Inoltre, i minerali contenuti nel corallo sono in una forma facilmente e altamente utilizzabile da parte del nostro corpo.

L'assunzione di calcio è essenziale per promuovere la crescita ed un regolare sviluppo dei bambini. Il calcio aiuta la formazione di **ossa e denti**. I sintomi da carenza di calcio sono: osteoporosi, osteomalacia (fragilità ossea), crampi muscolari, irritabilità. Una grave carenza di calcio può addirittura essere letale. È il quinto elemento più presente nel nostro corpo, per il 90% contenuto nelle ossa. Il calcio è fondamentale per l'integrità dei neuroni e per la funzione di neurotrasmissione,

per la contrazione dei muscoli e quindi anche del cuore e per molte altre funzioni. La **vitamina D3** è un elemento indispensabile, particolarmente legato al metabolismo osseo: infatti essa stimola l'assorbimento intestinale di calcio e fosfati e ne riduce l'escrezione renale. Inoltre senza di essa, l'organismo non riuscirebbe ad assimilare più del 10% del calcio introdotto con la dieta.

Il Calcio in **gravidenza** è molto importante sia per la mamma che per il nascituro. Il calcio del corpo della madre è utilizzato per sviluppare il feto, facendo così aumentare il fabbisogno di calcio durante la gravidanza. Inoltre studi recenti hanno evidenziato che un aumento dell'assunzione di calcio può aiutare a mantenere normali i livelli della pressione sanguigna. L'aumento della pressione in gravidanza è una seria complicazione che può essere grave sia per la mamma che per il feto.

L'introito di calcio dipende totalmente dalla dieta: la fonte principale è costituita dal **latte e dai suoi derivati**. Se non se ne assume una sufficiente quantità con la dieta, l'organismo preleva il calcio necessario dalle ossa, indebolendole ed aumentandone la fragilità. L'eccesso di calcio che il corpo non riesce ad utilizzare viene invece eliminato con le urine e le feci senza effetti collaterali. L'assunzione di calcio è suggerita tutti i giorni, durante i pasti. Dal momento che il nostro corpo non può assorbire una elevata quantità di calcio in una sola dose, è meglio suddividere la quantità quotidiana in 2-3 assunzioni (es. durante i pasti principali).

Dott.ssa Rossella Monti erboristeria@ilnarciso.it - 059 332056