

## *Newsletter GISMO*

### *Comitato Editoriale*

*Giovanni Minisola (Coordinatore)*

*Agostino Gaudio  
Daniela Merlotti  
Ombretta Viapiana  
Raffaele Zicoella*

*Anno XIII – Numero XLIX – 2025*

## **L'IMPIEGO DEL CALCIO NELLA PREVENZIONE DELLE FRATTURE: RISCHIO DI CALCOLOSI RENALE?**

**A. Buffa**

AUSL BOLOGNA E AUSL REGGIO EMILIA

Il calcio è importante per la salute dell'osso durante tutta la vita. Una carenza di calcio produce effetti negativi non solo a livello osseo, ma anche a livello muscolare, nervoso e cardiaco. Il miglior modo di introdurre calcio è attraverso la dieta, ma quando non è possibile, la supplementazione può essere una valida opzione, nonostante i potenziali e, comunque rari, effetti collaterali come i disturbi digestivi e la stipsi, urolitiasi. Una delle problematiche associate all'assunzione dei supplementi di calcio è il timore della formazione di calcoli renali. Alcuni dati in letteratura mostrano che i supplementi di calcio, probabilmente in associazione con le terapie antifratturative, non predispongono alla formazione di calcoli in donne e in uomini con osteoporosi. Inoltre esistono alcune evidenze, che indicano che il consumo di supplementi di calcio con i pasti può avere un ruolo protettivo nella formazione di calcoli e che l'assunzione di supplementi di calcio citrato sia più indicata nei soggetti affetti da calcolosi renale.