

Comunicato stampa

Salute delle ossa: calcio e vitamina D alleati fondamentali in ogni fase della vita

- Calcio e vitamina D svolgono un ruolo sinergico e complementare nel mantenimento della salute ossea, ma le loro carenze risultano ancora ampiamente diffuse nella popolazione.
- Un adeguato apporto di questi nutrienti, attraverso dieta, corretti stili di vita e, quando necessario, integrazione è fondamentale per supportare il benessere delle ossa, soprattutto in una popolazione che va incontro ad un progressivo invecchiamento.
- Da oggi è disponibile Calcio IBSA, un nuovo integratore a base di calcio citrato, che rafforza l'impegno dell'azienda nell'area della Bone Health.

Milano, 24 marzo 2026 – La salute delle ossa è il risultato di un equilibrio complesso che coinvolge alimentazione, stile di vita e prevenzione. In questo contesto, **calcio e vitamina D rappresentano un binomio essenziale**. Nonostante la loro importanza, l'apporto di questi nutrienti risulta spesso insufficiente, con deficit che possono contribuire alla fragilità ossea e all'insorgenza di patologie correlate come l'osteoporosi, che in Italia interessa circa 5 milioni di persone.¹

“L'osteoporosi è una malattia silenziosa e asintomatica, che spesso si manifesta solo quando si verifica una frattura. Per questo motivo è essenziale preservare la salute delle ossa in ogni fase della vita con calcio e vitamina D, anche se oggi riscontriamo spesso carenze in virtù di uno stile di vita sempre più sedentario e abitudini alimentari non sempre equilibrate” – ha spiegato il **Dott. Orazio Falla, Endocrinologo e Responsabile dell'ambulatorio osteoporosi ASL Roma 5**. *“Per i pazienti osteoporotici, in particolare, è fondamentale associare alla terapia specifica un corretto apporto di calcio e vitamina D attraverso la supplementazione, come previsto dalla Nota 79 di AIFA².”*

Oltre a contribuire alla corretta mineralizzazione ossea, il calcio interviene in altre funzioni fondamentali come la contrazione muscolare, la coagulazione del sangue e la trasmissione nervosa. Poiché non viene prodotto dall'organismo, deve essere assunto attraverso la dieta o, quando necessario, tramite integrazione. Negli adulti il fabbisogno giornaliero è di circa 800/1000 mg,³ ma può variare in base all'età, al sesso e alle condizioni di salute: aumenta, ad esempio, negli adolescenti, negli anziani e nelle donne in gravidanza o allattamento, dove può arrivare fino a 1200 mg al giorno³.

¹ Dati ISTAT 2023 - Disponibile al sito: <https://www.salute.gov.it/new/it/tema/stili-di-vita-guadagnare-salute/osteoporosi-0/>

² Nota 79 - Agenzia Italiana del Farmaco. Disponibile al sito: <https://www.aifa.gov.it/documents/20142/1728074/nota-79.pdf>

³ Istituto Superiore di Sanità – Epicentro: <https://www.epicentro.iss.it/sali/macroelementi>

La vitamina D svolge un ruolo altrettanto cruciale e sinergico, favorendo l'assorbimento intestinale del calcio; inoltre è coinvolta nella normale funzione muscolare e del sistema immunitario, rendendo quindi importante garantirne un adeguato apporto.

Tra i principali fattori di rischio legati alla carenza di questi due elementi e ad una conseguente fragilità ossea vi è certamente l'età, con la progressiva riduzione nel tempo della densità minerale ossea. Tuttavia, esistono anche altri fattori da considerare.

“Le donne in post-menopausa rappresentano una delle categorie più vulnerabili, ma anche gli uomini in età avanzata possono essere esposti a queste problematiche a causa della riduzione degli ormoni sessuali durante l'andropausa. Particolare attenzione va inoltre riservata ai pazienti, anche giovani, con disturbi alimentari, celiachia o malattie infiammatorie croniche intestinali come il morbo di Crohn, che possono alterare l'assorbimento dei nutrienti, e a chi segue regimi alimentari molto restrittivi, come gli atleti” – ha dichiarato il **Dott. Cesare Liberali, Medico di Medicina Generale ASST Milano Ovest**. *“Sul fronte dell'aderenza terapeutica, tollerabilità e praticità di assunzione sono aspetti determinanti, soprattutto per chi già assume più terapie durante il giorno. In questo senso, il calcio citrato offre un vantaggio concreto: può essere assunto anche lontano dai pasti ed è generalmente meglio tollerato, favorendo la continuità dell'integrazione nel tempo.”*

In quest'ottica è da oggi disponibile **Calcio IBSA**, un nuovo integratore alimentare a base di calcio citrato, una forma di calcio altamente biodisponibile e generalmente meglio tollerata a livello gastrointestinale rispetto al calcio carbonato. La formulazione in **compresse masticabili al gusto arancia**, pratiche **da assumere e senza necessità di acqua**, consente un utilizzo semplice in qualsiasi momento della giornata, anche lontano dai pasti. Il nuovo integratore di calcio si affianca alle **formulazioni di colecalciferolo (vitamina D)** già presenti nel portfolio dell'azienda, andando a completare l'impegno di IBSA nell'area della *Bone Health* per lo sviluppo di soluzioni all'avanguardia per il benessere delle ossa.

La praticità di assunzione è un fattore centrale anche per gli sportivi, perché favorisce un adeguato apporto di calcio e vitamina D, fondamentali per mantenere la salute ossea, spesso sottoposta a carichi ripetuti.

“Il nostro allenatore ci diceva che siamo come un motore: tutte le componenti devono funzionare insieme. Le ossa, che sono la struttura su cui si muove tutto il corpo, quindi vanno protette e rinforzate tanto quanto i muscoli, soprattutto in attività agonistiche come il calcio dove vengono molto sollecitate”, ha commentato **Fabio Galante, ex calciatore di Serie A**.

Per ulteriori informazioni

Ufficio stampa IBSA Italy – Noesis PR

Valeria Persichetti – +39 3293931922 – valeria.persichetti@noesis.net

Silvia Cerasino – +39 3476272457 – silvia.cerasino@noesis.net

IBSA Institut Biochimique SA

IBSA (Institut Biochimique SA) è una multinazionale farmaceutica svizzera con 20 filiali in Europa, Cina e Stati Uniti. È presente con i suoi prodotti in oltre 90 Paesi e la sua attività di ricerca e sviluppo si focalizza su 10 aree terapeutiche. Nel 2025 IBSA ha celebrato il 40° anniversario dall'acquisizione da parte dell'attuale Presidente e CEO Arturo Licenziati, che ha trasformato l'azienda in una multinazionale che impiega oltre 2.500 collaboratori nel mondo. La crescita e lo sviluppo di IBSA sono da attribuire alla capacità di innovare perfezionando molecole già note e alla volontà di guardare al futuro in modo responsabile e trasparente, grazie alla dedizione e al dinamismo delle sue persone.

IBSA Italy

IBSA Italy, fondata nel 1992, è parte di IBSA (Institut Biochimique SA) e ha il suo Headquarter a Lodi, dove è nato anche il primo stabilimento. Negli anni IBSA Italy è cresciuta rapidamente aggiungendo la sede di Roma, lo stabilimento di Cassina de' Pecchi (MI) e 3 laboratori di ricerca e sviluppo, diventando una realtà economica e scientifica di primo piano nel settore farmaceutico italiano. Con un fatturato di oltre 350 milioni di euro, attualmente IBSA impiega in Italia oltre 650 collaboratori e ha all'attivo varie famiglie di brevetti su tecnologie farmaceutiche all'avanguardia. Tecnologia e know-how, unitamente agli investimenti in ricerca e sviluppo, hanno permesso all'Azienda di costruire nel tempo un ampio portafoglio prodotti in 10 aree terapeutiche. Farmaci, dispositivi medici e integratori alimentari, sono sviluppati e prodotti in Italia dalle nostre Persone e venduti in più di 90 Paesi in tutto il mondo. I pilastri su cui IBSA fonda la sua filosofia sono: Persona, Innovazione, Qualità e Responsabilità. Per maggiori informazioni www.ibsa.it