

Oggi prenditi cura delle tua ossa

{pb-share}



{pb-buttons}

Durante l'**adolescenza** si forma oltre il 40% di massa ossea, pertanto conviene occuparsi delle ossa sin dall'infanzia, specialmente per quanto riguarda le donne, più predisposte all'**osteoporosi** durante la menopausa. **Calcio**, fosforo e **vitamina D** sono i nutrienti essenziali per formare e mantenere sani scheletro e denti: mangia 2 porzioni al giorno di **latte** o yogurt, condisci i **primi** e i passati di verdura con formaggio stagionato e semigrasso, e ricordati di prendere il **sole** quando ne hai occasione.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.