

7 consigli per avere ossa forti



INDICE

Pratica attività fisica

Il movimento quotidiano, dai **giochi** da bambini all'allenamento degli adulti, è fondamentale per lo sviluppo e il mantenimento di uno **scheletro forte e sano**. Con l'**attività fisica**, infatti, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguigna aumentano: questo fa sì che i nutrienti raggiungano tutte le cellule del corpo e in particolare ossa e cartilagini, che sono naturalmente meno irrorate rispetto a muscoli e tessuti. Alcuni nutrienti sono indispensabili per lo scheletro, soprattutto il calcio che, oltre a formare le ossa, ricopre moltissime altre vitali funzioni.

Bevi più latte

Si dice che sia un alimento completo. In realtà nessun alimento da solo lo è ma, se per completo si intende composto da tutti i nutrienti che ci servono per vivere in salute, come **proteine** ad alto valore biologico, **carboidrati**, **grassi**, **vitamine** e minerali, allora il **latte** può essere sicuramente considerato un alimento "completo". Una tazza (250 ml) di buon latte contiene 240 mg di calcio: bevilo tutte le mattine a **colazione**, oppure a merenda, così sarà più facile raggiungere il fabbisogno quotidiano di questo prezioso minerale.

Mangia yogurt tutti i giorni

Dal punto di vista nutrizionale, lo **yogurt** è un ottimo alimento per la salute perché è ricchissimo di calcio, buone proteine, vitamine e grassi in quantità simili a quelle del latte. Non è un caso, infatti, che anche l'**equilibrata alimentazione** consiglia di mangiare 1 o 2 porzioni di latte o yogurt al giorno. Un vasetto di yogurt intero contiene 156 mg di calcio, mentre quello intero **greco**, più cremoso, ne contiene 188 mg: aggiungilo ai tuoi **frullati**, **impasti dolci** o nella **macedonia**.

Gusta un secondo a base di formaggio

Il formaggio è un concentrato di latte, in particolare quello stagionato come il Grana Padano DOP, che contiene tutti i nutrienti del latte escluso il lattosio. Un secondo (50g) di Grana Padano DOP, in alternativa a carne, pesce o uova, apporta ben 582 mg di calcio: più del

50% del fabbisogno quotidiano di un adulto! 2 soli cucchiari di grattugiato contengono già 233 mg di calcio, circa quanto una tazza di latte intero. Per di più, questo formaggio è ricco di proteine ad alto valore biologico, vitamine A, del gruppo B e antiossidanti come zinco e selenio.

Mangia **piccoli pesci**

I **pesciolini** come latterini, bianchetti, acciughe o alici ecc. apportano più **calcio** rispetto agli altri pesci perché se ne può mangiare anche la lisca, ovvero la parte che contiene maggiori quantità di questo minerale. In soli 100g di latterini, per esempio, sono contenuti ben 888 mg di calcio, un alimento perfetto per raggiungere il fabbisogno quotidiano di un adulto. Provali come secondo in umido o al forno, con tante verdure o anche **fritti**, ma senza esagerare!

Aggiungi **le mandorle** alle tue preparazioni

Alcuni tipi di frutta secca a guscio contengono buone quantità di calcio: 100 grammi di mandorle ne apportano 240 mg, 100 grammi di **noci** ne apportano invece 131 mg. Inoltre questi alimenti sono ricchissimi di grassi “buoni” come gli **Omega-3**, che svolgono tantissime funzioni protettive per i nostri organi e sistemi. Aggiungili allo yogurt, alle **insalatone**, ai frullati, ai **dolci** e ai primi piatti, ma attenzione alle calorie.

Unisci il regno **vegetale** a quello **animale**

Certi vegetali sono molto ricchi di calcio, come le **verdure** a foglia verde e le **erbe aromatiche**. Tuttavia, per soddisfare il fabbisogno giornaliero di questo minerale, dovremmo mangiarne quantità enormi e assolutamente esagerate: per questo motivo nella nostra alimentazione la maggiore fonte di calcio è data da latte e derivati. Per introdurre buone quantità di calcio, realizza **questa deliziosa ricetta** che unisce il regno animale a quello vegetale, apportando circa 300 mg di calcio.

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.