

Oggi mangia un po' di calcio in più



Quando si parla di **calcio** si pensa alle **ossa** e ai denti, ma questo minerale, il più abbondante del nostro organismo, ha moltissime altre funzioni: controlla la contrazione muscolare e la trasmissione nervosa, interviene nella secrezione di alcuni ormoni, nel trasferimento dell'informazione genetica e nel metabolismo. Pertanto, mangia **latte** o yogurt tutti i giorni, verdure a foglie verdi come i **broccoli** o i **cavoli** e scegli il formaggio grana, che a parità di calorie è il più ricco 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.