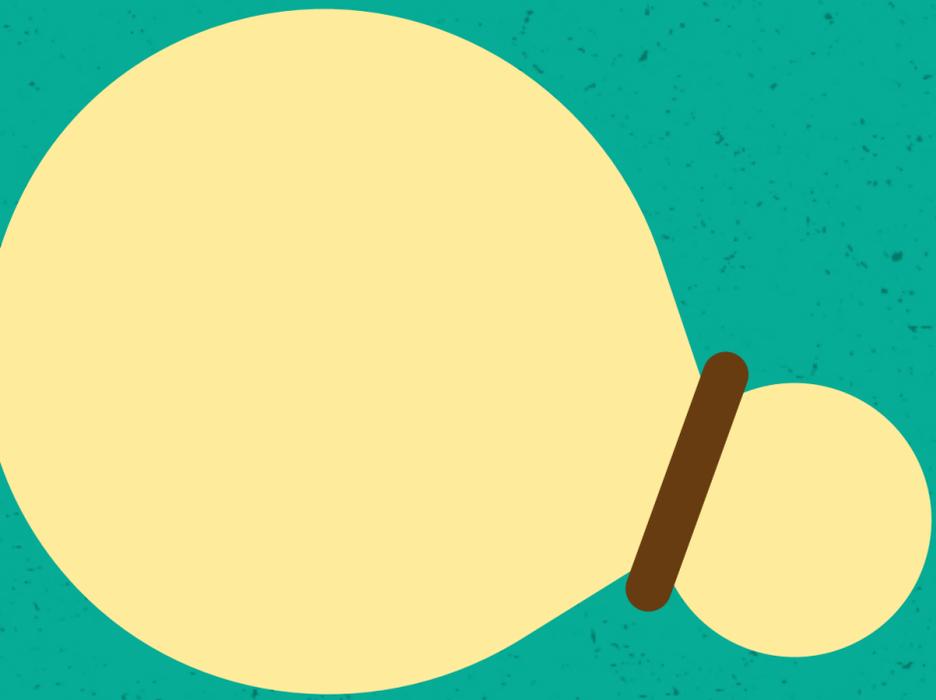




IL CALCIO
nei FORMAGGI
FRESCHI e
STAGIONATI



LA BUONA E SANA ALIMENTAZIONE NON HA ETÀ

LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

Ma è vero che i formaggi contengono tanto **CALCIO**?

Sì, entrambi contengono **CALCIO**, anche se presente in quantità maggiori nei formaggi stagionati così come il **colesterolo**.

LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

Se ho l'osteoporosi allora devo mangiare solo formaggi così copro il mio fabbisogno di calcio?

No, se poi li abbino ad alimenti ricchi di ossalati che ne riducono l'assorbimento. L'acido ossalico forma con il calcio un sale: l'ossalato di calcio che riduce l'assorbimento del calcio. Quindi limitare: pomodori, spinaci, barbabietole, nocciole e cioccolato. Perciò...la caprese buona sì, ma non ci aiuta in caso di osteoporosi.

LA NUTRIZIONISTA CONSIGLIA

Se ho l'osteoporosi devo mangiare tutti i giorni il parmigiano?

NO! Perché il calcio è contenuto anche in altri alimenti e i formaggi stagionati sono anche ricchi di grassi e sale. Oltre ai formaggi, possiamo fare il pieno di calcio quotidianamente con legumi, come fagioli e ceci, oppure verdure come rucola, cavolo nero, cicoria, agretti, radicchio, cardi, carciofi, cime di rapa... O anche con erbe aromatiche essiccate, come la salvia, il rosmarino, il basilico.