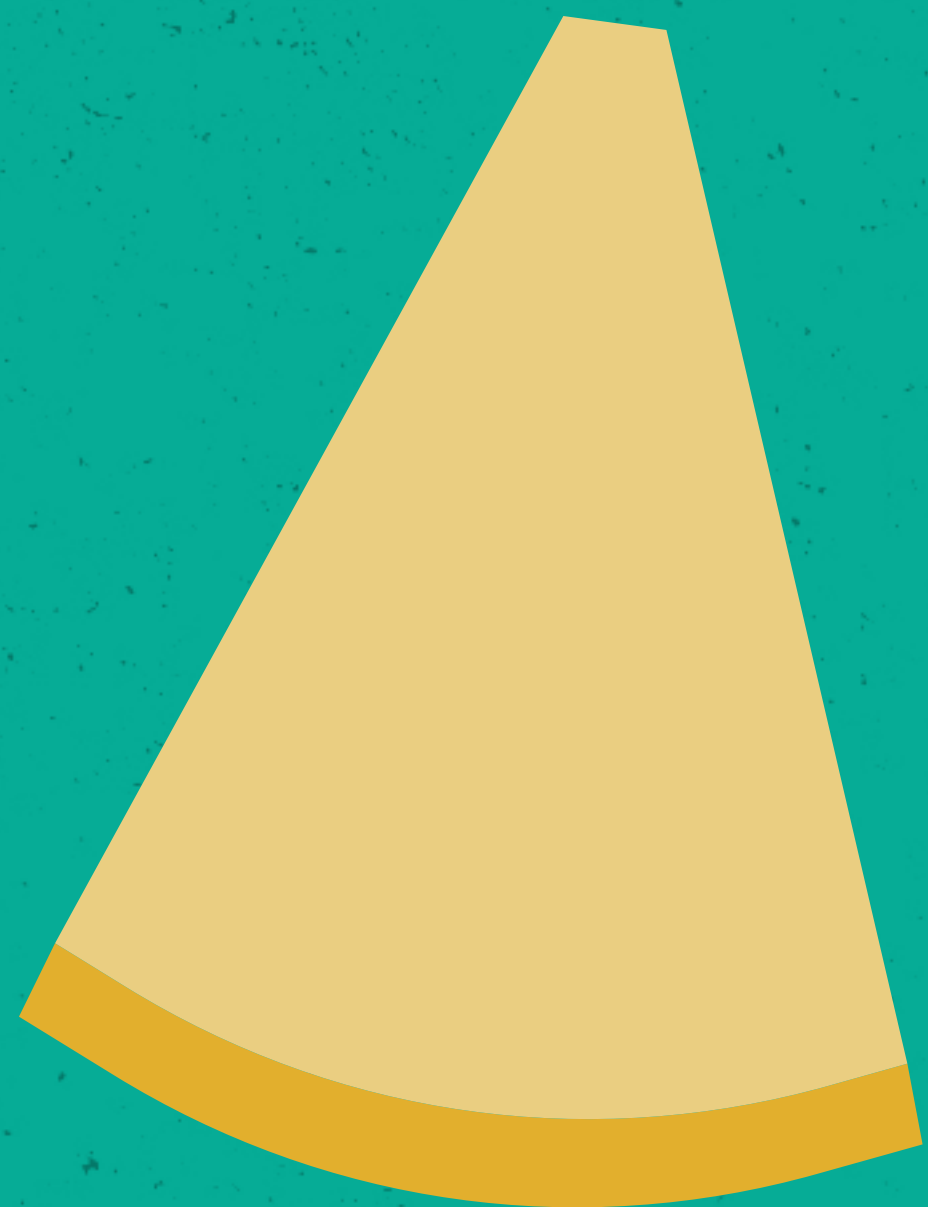
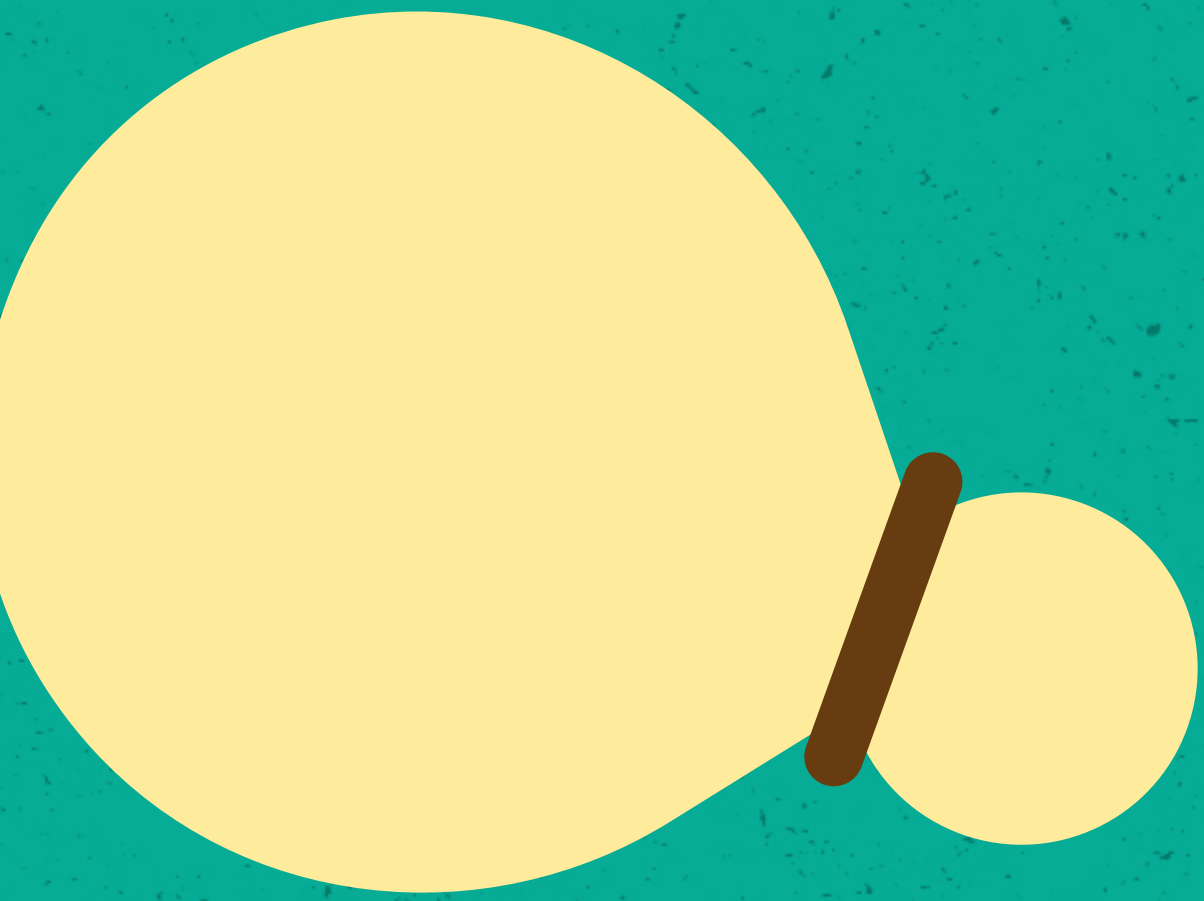




**IL CALCIO**  
**nei FORMAGGI**  
**FRESCHI e**  
**STAGIONATI**



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.**