



*Ministero della Salute*

# Osteoporosi

**Aiuta le tue ossa! A tavola, con attività fisica e sole**

**Il calcio, che aiuta a costruire le ossa, è il micronutriente più importante nella prevenzione e nel trattamento dell'osteoporosi**



**Dove si trova il calcio?**

**latte** e altri prodotti lattiero-caseari come yogurt e formaggi

**tofu**, il cosiddetto "formaggio di soia"

**pesce**, come quello azzurro, i polpi, i calamari e i gamberi

**molte verdure** verdi come la rucola, il cavolo riccio, le cime di rapa, i broccoli, i carciofi, gli spinaci, i cardi

**frutta secca** attenzione a non esagerare con le quantità perché è molto calorica

**legumi**, in particolare i ceci, le lenticchie, i fagioli cannellini, borlotti e occhio nero

**Una buona spremuta d'arancia**, oltre a tanta vitamina C, potassio e beta carotene, può fornirci la giusta quantità di calcio

*Chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia*

INFO su  
[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)



*Ministero della Salute*

# Osteoporosi

**Aiuta le tue ossa! A tavola, con attività fisica e sole**

**Introdurre alimenti ricchi di calcio non basta, bisogna adottare anche alcuni accorgimenti per assimilare meglio questo fondamentale micronutriente ed evitare gli errori che ne provocano la dispersione**



**Consigli utili** **Evita** di associare alimenti ricchi di calcio a quelli ricchi di ossalati come spinaci, rape, legumi, pomodori, uva, caffè, tè, perché ne impediscono l'assorbimento

**Riduci** l'uso del sale da cucina e di cibi ricchi di sodio. Il sodio in eccesso fa aumentare la perdita di calcio con l'urina

**Evita** di consumare un'elevata quantità di proteine perché aumentano l'eliminazione di calcio con le urine

**Non eccedere** con gli alimenti integrali o ricchi di fibre perché possono ridurre

l'assorbimento di calcio

**Limita** gli alcolici perché diminuiscono l'assorbimento di calcio e riducono l'attività delle cellule che "costruiscono l'osso"

*Chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia*

INFO su  
[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)