

giovedì 25 settembre 2008

Username:  Password: [Home: Attualità](#)[Editoriale](#)[News](#)[Rassegna stampa](#)[Convegni](#)[Sondaggi](#)

## News

[Versione stampabile](#)

### 24/09/2008 16:52 - OSTEOPOROSI: OCCHIO A RAPINATORI DI CALCIO, FUMO, CAFFE' E BIBITE GASSATE

Roma, 24 set. (Adnkronos Salute) - Nel menù si celano dei veri e propri rapinatori di calcio, "in grado di rubare il minerale benefico per le nostre ossa, assunto con gli alimenti". Parola di Sara Farnetti, nutrizionista ed esperta in alimentazione funzionale del Policlinico Gemelli di Roma, che stila l'elenco dei nemici e degli amici delle ossa a margine della presentazione della campagna della Croce rossa italiana contro l'osteoporosi, oggi nella capitale. "Nicotina, caffeina, bibite gassate con acido ortofosforico sono fra i peggiori rapinatori di calcio. Sotto accusa - aggiunge - anche l'eccesso di zuccheri nel menù e l'abitudine di consumare solo carne o solo formaggio, senza abbinare una verdura che possa garantire un effetto tampone e favorire l'assimilazione del minerale". Al contrario, "il vino rosso, consumato in quantità moderata, aiuta a fissare il calcio", assicura la Farnetti all'ADNKRONOS SALUTE. Fra gli insospettabili alleati delle ossa troviamo anche broccoli, cicoria e rucola, meglio se conditi con qualche goccia di limone. E ancora, vongole e ostriche, ricchissime di calcio (da innaffiare con limone). E il latte? "Per le ossa è decisamente meglio quello intero al parzialmente scremato. Chi è attento alla linea può ridurre la quantità", suggerisce l'esperta. Il segreto molto spesso sta nell'abbinamento dei cibi. "Se è corretto esalta le qualità nutrizionali. Ad esempio, pensando alla salute delle ossa, sarebbe meglio consumare formaggi come la mozzarella insieme a rucola e cicoria all'agro, piuttosto che con i pomodori o gli spinaci. In questo modo - conclude la specialista - si farà davvero il pieno di calcio". Con buona pace degli amanti dell'insalata caprese.

Adnkronos Salute

[< Indietro](#)

Ente nazionale  
di Previdenza ed  
Assistenza della Professione  
Infermieristica



Federazione  
Europea  
Professioni  
Infermieristiche

Federazione Nazionale Collegi Infermieri professionali, Assistenti sanitari, Vigilatrici d'infanzia  
Via Agostino Depretis 70, 00184 Roma - tel 0646200101 - fax 0646200131