

Per ricevere continui aggiornamenti ISCRIVITI a FEDIOS, è gratis!

Digita www.fedios.org e clicca il pulsante ASSOCIATI A FEDIOS oppure, compila i campi sotto ed invia le informazioni all'indirizzo info@fedios.org

NOME E COGNOME

E-MAIL

TELEFONO CAP

CODICE FISCALE

☐ Ho preso visione dell'informativa sulla Privacy



Federazione Italiana Osteoporosi
e malattie dello Scheletro



**Chiama, siamo qui a
rispondere alle tue domande**

Numero Verde
800909225

5 CONSIGLI PER UNA DIETA SANA PER LE OSSA

Mangiare i cibi giusti può dare al tuo corpo i nutrienti di cui ha bisogno per supportare la salute delle tue ossa. Una dieta ben bilanciata, ricca di calcio e proteine, getta le basi per ossa forti in tutte le fasi della vita.

1

RAGGIUNGI I TUOI OBIETTIVI GIORNALIERI DI CALCIO

**Arricchisci i tuoi pasti
con cibi ricchi di calcio.**

Questi includono **latte** e **latticini**,
oltre ai prodotti fermentati quali **yogurt**,
e **kefir** che hanno migliori digeribilità
e profili nutrizionali.



ASSUNZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA DI CALCIO



PER LE DONNE

Età 19 - 50 anni: 1.000 mg/giorno
Età 51+: 1.200 mg/giorno



PER GLI UOMINI

Età 19 - 70 anni: 1.000 mg/giorno
Età 71+: 1.200 mg/giorno

La maggior parte delle persone può assumere abbastanza calcio attraverso gli alimenti che mangia, ma **in alcuni casi potrebbero essere necessari degli integratori di calcio**. Questi potrebbero includere gli anziani con poco appetito o le persone che non riescono ad assorbire molto bene i nutrienti.

Altri alimenti che contengono calcio includono:

Acque minerali
ricche di calcio

Verdure a foglia verde

Pesce azzurro (acciughe, gamberi,
gamberetti, polpo, vongole le sardine)

Frutta secca guscio
(mandorle, noci nocciole)

Alcuni frutti - in particolare arance,
fichi e lamponi

Semi di chia e papavero

LO SAPEVATE?

I latticini sono la fonte naturale più ricca di calcio. Incorporarli nella tua dieta può aiutarti a soddisfare più facilmente il tuo fabbisogno giornaliero di calcio. Ad esempio:
1 bicchiere di latte (125 ml) = contenuto di calcio pari a 40 mandorle

ALCUNI SUGGERIMENTI UTILI:

1 yogurt (125 g)

Contiene 150 mg di calcio. Prodotti fermentati del latte
risolvono i problemi di intolleranza al lattosio!

2-3 porzioni al giorno di latticini

contribuiscono in modo
sostanziale al fabbisogno di calcio e proteine