

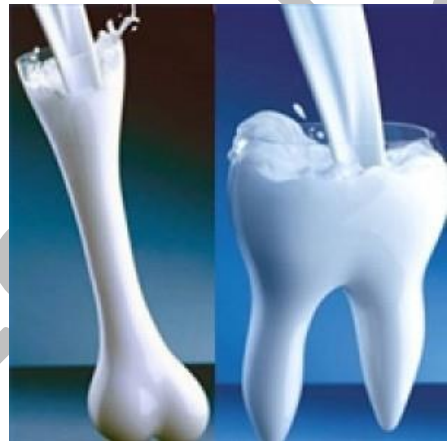
Fonte dati EFSA JOURNAL

IL CALCIO CONTRIBUISCE AL REGOLARE SVILUPPO DELLE OSSA?



Il gruppo di esperti EFSA NDA (Nutrition and Allergies) è stato chiamato in causa per rivalutare l'efficacia del calcio per un corretto sviluppo delle ossa da utilizzare a scopo promozionale nelle etichette degli alimenti dedicati alla fascia di popolazione fino ai 3 anni.

Il calcio è naturalmente presente in diversi alimenti ed in varie forme, generalmente ben assorbite dal corpo umano, ha importanti **funzioni strutturali** ed è stata ampiamente dimostrata una **correlazione diretta tra l'assunzione di calcio e il mantenimento di uno stato salutare delle ossa.**



Quali alimenti sono ricchi di calcio?

Tra le verdure possiamo citare:

- Cavolo cinese
- Cavolo nero
- Broccoli
- Crescione

Tra i latticini

- Latte
- Yogurt

Poi possiamo citare:

- Semi di sesamo
- Latte di soia (ha una biodisponibilità più bassa rispetto al latte vaccino (50%))
- Acqua con calcio –solfato
- Acqua con calcio –bicarbonato
- Tofu
- Fagioli freschi

Per promuovere un corretto sviluppo delle ossa per lattanti o bambini fino ai 3 anni di vita, gli alimenti confezionati devono avere però determinate quantità di calcio:

- Formule di proseguimento: CONTENUTO DI CALCIO DA 40 A 140 mg/100 Kcal
- Alimenti a scopo medico: CONTENUTO DI CALCIO DA 50 A 250 mg/100 Kcal
- Per cereali lavorati ed alimenti per bambini: CONTENUTO DI CALCIO ALMENO 60 mg/100Kcal
- Altre formulazioni, e quindi altro tipo di alimenti: CONTENUTO DI CALCIO ALMENO 82,5 mg/100 mL

BUONA SALUTE A TUTTI!