

# Latte, Latticini, Formaggi, e alcune Acque Minerali sono gli alimenti con maggior contenuto di calcio altamente assimilabile

Una donna, sia essa sana o affetta da osteoporosi, dopo i 50 anni di età, dovrebbe sempre assicurare tutti i dì un apporto di calcio quotidiano di **1.200 mg** preferibilmente tramite gli alimenti, in quanto lo scheletro, già dopo i 30 anni di età e ancor più dopo la menopausa, perde ogni giorno calcio in eccesso e l'organismo di per sé non è in grado di "costruire calcio" e ripristinare da solo le scorte. Solo in caso di intolleranza alimentare può essere opportuno reintegrare il calcio utilizzando un integratore, in compresse o bustine, come il carbonato di calcio.

## ALIMENTI A MAGGIOR CONTENUTO DI CALCIO

LATTICINI (30 gr)	CALCIO mg	CALORIE
Grana	393	84
Pecorino	348	110
Emmenthal	343	121
Fontina	261	103
Caciocavallo	258	130
Caciotta	225	90
Gorgonzola	184	105
Formaggio Bel Paese	181	112
Stracchino	169	90
Formaggini	129	93
Mozzarella	121	69
Ricotta	82	48

LATTE (tazza da 300 ml)	CALCIO mg	CALORIE
Latte totalmente scremato	366	111
Latte parzialmente scremato	360	150
Latte intero	357	186
Yogurt (da 100 gr)	111	63

ACQUE MINERALI (1 LITRO)	CALCIO mg	SODIO
Ferrarelle	365	48.0
Sangemini	346	19.8
Lete	314	4.9
Uliveto	171	74.4
Panna	32	6.4
Levissima	19	1.8

**Prof. Dr. Francesco Saverio Pansini**

Medico-chirurgo

Ginecologo specialista in patologia della riproduzione umana e in analisi cliniche  
(già direttore del Centro Menopausa-Osteoporosi dell'Università di Ferrara)

Visite e consulenze presso: Poliambulatorio Estense, Via B. di S. Stefano 3, Ferrara

Info e prenotazioni al N. 0532-205877

Email: eriopan@gmail.com