

Calcio + boro, la formula anti-osteoporosi

Accanto a vitamina D, manganese e magnesio

L'osteoporosi si contrasta anche con il consumo di cibi sani ricchi di calcio e di boro. Scoprite quali sono.



La **fragilità delle ossa** è un problema serio che richiede controllo medico ma anche gli alimenti giusti aiutano per la **prevenzione**. Una sana alimentazione anti-osteoporosi, quindi, deve includere tutti quei cibi che contengono determinate sostanze che agiscono insieme per rendere le ossa più forti, cioè **vitamina D, calcio, boro, magnesio e manganese**.

La **vitamina D** si trova in ottime quantità in sardine, acciughe, aringhe, tonno e salmone selvaggio. Si sa, invece, che il **calcio** è contenuto in abbondanza nel latte e nei latticini bio, ma non nei formaggi stagionati (escluso il Parmigiano Reggiano); ma esistono anche altri

[alimenti ricchi di calcio](#), come la soia e diversi prodotti ittici.

Per metabolizzare il calcio è importante il boro: infatti, una [perfetta combinazione alimentare](#) prevede l'abbinamento di cibi che contengono calcio con altri ricchi di boro, come cereali integrali, legumi, frutta fresca di stagione, verdure a foglia larga e noci. Un valido contributo alla salute delle ossa è dato anche dal manganese e dal magnesio; per questo non bisogna farsi mai mancare nella propria dieta dei [cibi ricchi di magnesio](#) come frutta secca, cacao, piselli e fagioli.