

08 Gennaio 2021

La dieta dell'inverno ricca di calcio e vitamina D

Qualche idea per dare spazio a questi preziosi alleati di ossa, muscoli e sistema immunitario



Salute a tavola

Calcio e vitamina D sono preziosi alleati nella dieta dell'inverno. A beneficiare di questi due micronutrienti è la salute delle **ossa**, dei **muscoli** e del **sistema immunitario**. Cosa portare in tavola per aiutare il buon funzionamento dell'organismo? Come spiegato nel sito di Fondazione Veronesi [1]: "In natura le fonti di approvvigionamento di vitamina D (che contribuisce all'assorbimento del calcio e la sua fissazione nelle ossa, ndr) sono due: la **luce del sole** e **gli alimenti**. Bastano quaranta minuti al giorno in maglietta e pantaloni corti d'estate per farsi una scorta di vitamina D per tutto l'inverno". Più difficile, ma comunque importante nei mesi freddi, è l'apporto a tavola: "Il cibo è infatti la seconda fonte di vitamina D, ma non è semplice quantificarne l'assunzione perché la presenza negli alimenti più diffusi è minima".

Quali alimenti per rinforzare le ossa? [2]

Se per lasciare spazio al **calcio** ci si può rivolgere a cibi come **formaggio Grana Padano e Parmigiano Reggiano**, sardine sott'olio, ricotta, mandorle, fichi secchi, fagioli, rape (mentre poveri di calcio sono carne, farina, patate, banane, burro per citarne alcuni), la **vitamina D** va ricercata principalmente in pesci grassi come **salmone e sgombro**, oppure olio di fegato di merluzzo. Questi cibi contengono vitamina D3, la stessa che viene sintetizzata nella pelle attraverso l'esposizione al sole. Altri come uova, fegato o formaggi contengono questa vitamina ma in misura così scarsa che occorrerebbe mangiarne in quantità troppo elevata per ottenere benefici. Ogni giorno tuttavia abbiamo bisogno di vitamina D. A stabilire i fabbisogni nel dettaglio sono le **tabelle Larn** [3], vale a dire i Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia della **Società Italiana di Nutrizione Umana** che rilevano inoltre una maggiore necessità per le donne e per le persone che hanno superato i cinquant'anni. Importante dunque fare scorta di "raggi solari", con le dovute cautele per proteggere la pelle, già dalla primavera; occorre poi pensare all'eventuale **assunzione d'integratori**

durante l'inverno consultando il medico e ? non da ultimo ? contribuire con una dieta che faccia la sua piccola parte anche nei mesi più freddi.

La vitamina D si trova principalmente in **alimenti animali**, primi fra tutti i pesci d'acqua fredda come trota salmonata e salmone. Queste due specie, che appartengono alla famiglia dei *Salmonidae*, contengono preziosi acidi grassi Omega 3 e sono inoltre una buona fonte di vitamina D. Nel dettaglio: 100 grammi di **salmone fresco** ne contengono 10,9 ?g; mentre la **trota salmonata** da allevamento 15,9 ?g per 100 grammi. Buone fonti di questa vitamina sono anche le **aringhe**, le **sardine** e lo **sgombro**, questi ultimi sono inoltre ottimi da portare in tavola poiché non soggetti all'accumulo di metalli pesanti.

Il buon umore si conquista anche a tavola [4]

Vitamina D in dosi più limitate si trova poi nelle **uova** (in particolare nel tuorlo che contiene 5,4 ?g ogni 100 g). Questa preziosa vitamina è presente in misura minore anche nel **latte** e in alcuni suoi derivati come lo **yogurt**, oppure nel **fegato**. Vitamina D2 si trova infine, in quantità limitate, nel **cacao** o nei **funghi**, specie se essiccati al sole. Oltre a questi piccoli accorgimenti da seguire a tavola, esporsi ai **raggi solari** resta comunque importantissimo per garantire all'organismo un quantitativo adeguato di vitamina D, prezioso per mantenere in salute l'intero organismo.

Links

[1] <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/altre-news/con-il-sole-dellestate-fate-scorte-di-vitamina-d-linverno>

[2] <http://territori.coop.it/benessere/quali-alimenti-rinforzare-le-ossa>

[3] <https://sinu.it/tabelle-larn-2014/>

[4] <http://territori.coop.it/benessere/il-buon-umore-si-conquista-anche-tavola>