

17 Gennaio 2021

Grana Padano Dop e Parmigiano Reggiano Dop ricchi di calcio per la salute delle ossa

Questi due formaggi sono un concentrato di gusto, energia e benessere adatti anche alla dieta dei più piccoli



Un pieno di calcio

Buoni per il palato ma anche per la salute. Il **Grana Padano Dop** e il **Parmigiano Reggiano Dop**, oltre a vantare una lunga storia e un'affascinante tradizione che li lega ai rispettivi territori d'origine, sono formaggi ricchi di proteine, vitamine e sali minerali. Basti pensare che una forma di Parmigiano Reggiano Dop [1] è composta per il 30 per cento di acqua e per il 70 per cento di sostanze nutritive. Fra queste, come avviene per il Grana Padano Dop [2], è presente anche una buona dose di **calcio** (1165 mg per 100 grammi di prodotto) prezioso alleato per la salute delle ossa - insieme alla **vitamina D** che contribuisce al suo assorbimento.

Entrambi questi formaggi sono tutelati dal marchio Dop, sono dunque i rispettivi **Disciplinari di produzione** a definire differenze e specificità nella lavorazione, comunque molto simile. In generale si può dire che proprio la **lunga stagionatura**, e le fasi di produzione di Parmigiano Reggiano Dop e Grana Padano Dop, consentono a questi formaggi granulosi di raggiungere le **proprietà nutritive** e organolettiche per cui sono diventati celebri. In particolare lo scarsissimo contenuto di lattosio, i pochi grassi (circa il 29%) e la presenza di proteine, sali minerali e vitamine disponibili per l'organismo. A questo si aggiunge la **grande digeribilità** che rende questi alimenti adatti anche a diete specifiche, o all'alimentazione di bambini e persone anziane che, di norma, si giovano anche dell'elevato contenuto di calcio presente in questi formaggi.

Parmigiano Reggiano Dop e Grana Padano Dop sono protagonisti **in cucina** sia come ingrediente per condire primi piatti, sia come pietanza a sé stante, ideale per accompagnare antipasti o anche come merenda e spuntino. Inserirli sulla tavola non è certo difficile e basteranno piccole quantità per garantirsi la giusta **dose di calcio giornaliera** che, per una persona adulta, è stimata in circa 800-900 milligrammi, mentre per i bambini o i teen-ager arriva a toccare quota 1200 milligrammi. Parmigiano Reggiano Dop e Grana Padano

Dop sono dunque un vero concentrato di energia e sostanze nutritive. La pressoché irrilevante presenza di **lattosio**, di norma rende questi formaggi adeguati anche per chi ha problemi a digerire questo zucchero. Il prezioso **apporto di proteine** è inoltre utile a sportivi, bambini e a chi segue una dieta povera di carni. Tuttavia, è bene non eccedere in caso si stia cercando di tenere a bada

Links

[1] <https://www.parmigianoreggiano.com/it/prodotto-guida-caratteristiche-nutrizionali>

[2] <https://www.granapadano.it/it-it/valori-nutrizionali-e-calorie.aspx>