
Il calcio

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Importante per la calcificazione delle ossa e per la prevenzione dell'osteoporosi, per essere assimilato dal nostro organismo, deve essere biodisponibile.

Il calcio, come tutti sanno, è importante soprattutto per la calcificazione delle ossa e per la prevenzione dell'osteoporosi.

Non basta che i nostri alimenti siano ricchi di calcio; è necessario che esso sia assimilato dal nostro organismo, che sia, cioè, biodisponibile.

Composizione dei cibi, particolari medicine, lo stato della nostra salute e il nostro stile di vita possono influenzare ed ostacolare l'assimilazione del calcio.

Una moderata ginnastica favorisce la deposizione del calcio nelle nostre ossa mentre una dieta troppo ricca di proteine può provocare una sua eccessiva eliminazione attraverso le urine.

Come è ben noto il latte e i suoi derivati sono molto ricchi di calcio ma, secondo una dichiarazione di Walter Willet, capo della Scuola di salute pubblica dell'università di Harvard, pubblicata su *Newsweek*, consumare molto latte e suoi derivati non sempre rende le ossa forti.

Per l'assimilazione del calcio è fondamentale la presenza, nel nostro organismo, della vitamina D. Essa può essere assunta con gli alimenti, con gli integratori o essere sintetizzata dalla pelle esposta alla luce solare. Per arricchirsi di questa vitamina è molto importante l'esposizione al sole.

Il silicio favorirebbe l'assorbimento del calcio e gli erboristi consigliano una pianta mineralizzante da usare in polvere o in decotti, l'*equiseto*, che ha un altissimo contenuto di silicio.