

## 7 cibi che aiutano a prevenire l'osteoporosi

**Autore:** Veronica Picazzo

**Data:** 02 Marzo 2015

Come è noto l'**osteoporosi** è causata da una **carenza di calcio** nel sistema osseo, ma non sarà bevendo latte che riusciremo a prevenire questa malattia che rende molto fragili le nostre ossa, per non parlare di tutte quelle ricerche secondo cui bere tanto latte non apporta chissà quali benefici alla nostra salute. Ci sono invece degli alimenti che andrebbero consumati con una certa regolarità perché ci aiutano a **mantenere in salute la nostra struttura ossea** e che riforniscono il nostro organismo del calcio di cui ha bisogno.

### **Pesce**

Per abitudine ne mangiamo poco o ce lo concediamo esclusivamente quando andiamo a cena al ristorante, invece dovremmo farne il pieno anche quando siamo a casa. Rombo, vongole, gamberoni, tonno e sardine sono sicuramente tra quelli consigliati in questo caso.

### **Legumi**

Sono ricchi di minerali, vitamine, fibre e anche di calcio, motivo per cui sarebbe il caso di consumarli anche un paio di volte a settimana, se cucinati a dovere.

### **Verdure**

Basta chiedere a un bambino e lui risponderà che le verdure, anche se non le mangia proprio volentieri, fanno molto bene alla salute, anche a quella delle ossa. Broccoli, biette e spinaci non dovrebbero mai mancare nella nostra tavola. Molte verdure, inoltre, contengono Vitamina K, come broccoli, lattuga e biette. E' molto importante in quanto coinvolta nella **produzione della osteocalcina**, una proteina che contribuisce alla corretta mineralizzazione delle ossa.

### **Frutta secca**

Il medico ci raccomanda di **mangiare frutta secca**, ma con moderazione per evidenti effetti collaterali. Oltre ad essere ricchi di antiossidanti nocciole, noci ma soprattutto le mandorle, sono ricchissimi di calcio. Ma attenzione a non farne scorpacciate troppo di frequente.

### **Uova**

Le uova, ma questo vale anche per il pesce, sono ricche di [Vitamina D](#). In sua assenza il calcio difficilmente riesce a fissarsi nelle ossa e quindi in tal caso il **rischio di osteoporosi** aumenta enormemente.

### **Gli alimenti arancioni e gialli**

Come le altre vitamine contribuisce a mantenere le nostre ossa forti e in salute. La si trova in quantità levate nelle carote, nella zucca e in quasi tutta la frutta e la verdura di colore aranciato o gialla.

**LEGGI ANCHE:**

[I cinque cibi che è meglio comprare biologici](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/7-cibi-che-aiutano-a-prevenire-losteoporosi/>

Generato il 15/05/2026