SE È ALLERGICO AL LATTE

Ancora più serio dell'intolleranza, questo problema interessa 3 bimbi su 100. Il cui bisogno di calcio va allora assicurato così...

di **Francesca Soccorsi**

Se tuo figlio fa parte di quel 3% di bimbi italiani che devono proprio evitare latte e derivati perché allergici alle loro proteine, devi comunque proporgli altri alimenti ricchi di calcio. Questo minerale è infatti indispensabile per il corretto sviluppo di scheletro e denti. «Secondo la Società italiana di nutrizione umana nei bambini fino a 3 anni il fabbisogno è di circa 500 mg al giorno; da 4 a 6 anni sale a 700 mg; dai 7 ai 10 anni arriva a 900 mg, per assestarsi a 1100 mg durante l'adolescenza», spiega Sara Gilardi, biologa nutrizionista a Livorno, Volterra e Torino.

Un bicchiere di latte da 200 ml contiene 240 mg del prezioso minerale

LE MIGLIORI FONTI VEGETALI

«Fra i cibi che apportano calcio ci sono i legumi e, in particolare, i fagioli bianchi, nei quali il quantitativo è di circa 170 mg all'etto. Puoi frullarli e preparare una vellutata con la pastina e un filo d'olio d'oliva. Oppure, usa il frullato per farcire un panino, aggiungendo un po' di prezzemolo e qualche pomodorino in pezzi», suggerisce l'esperta. Anche molte erbe aromatiche, come il rosmarino, la salvia e il basilico, sono ricche di calcio: «Un piatto di pasta al pesto con 30 g di basilico e mezzo cucchiaio di pinoli supera i 100 mg di minerale. Sì, perché anche frutta secca e semi oleosi sono un'ottima fonte: oltre ai pinoli, sono ok il sesamo (un cucchiaio ne apporta quasi 100 mg) e le mandorle (dieci sgusciate del peso di 2 g l'una ne hanno 50 mg). Via libera poi agli spinaci, che contano circa 56 mg di calcio per etto: condiscili con tanto limone appena spremuto, perché la vitamina C ne favorisce l'assorbimento; oppure usali per preparare gustose polpette vegetali», continua la dottoressa Gilardi. Infine, non fargli mancare la spremuta d'arancia: un bicchiere di medie dimensioni fornisce 70 mg di calcio.

IL PESCE DA PREFERIRE

Proponigli quello azzurro: «Acciughe e sardine sono fra le fonti più interessanti di questo minerale, con ben 300 mg all'etto. In più, contengono vitamina D, fondamentale per la salute delle ossa, perché stimola la sintesi del calcio. Condiscile con tanto limone e passale nel forno ricoperte di pangrattato», consiglia la biologa nutrizionista.

SERVE ANCHE L'ACQUA GIUSTA

In commercio trovi anche tanti alimenti arricchiti di calcio, come i cereali per la prima colazione o alcuni latti vegetali. «E non dimenticare l'acqua. Spesso già quella del rubinetto contiene ottime quantità di calcio: chiedi alla tua Asl. Altrimenti sceglila in bottiglia con una quantità di minerale superiore a 150 mg/l (il valore è riportato in etichetta). Limita invece il consumo di bibite confezionate, come aranciate e cola: possono contenere acido ortofosforico (E338), un conservante che riduce l'assorbimento del calcio e ne favorisce il prelievo dalle ossa», conclude l'esperta.

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA SARA GILARDI

Biologa nutrizionista a Livorno, Volterra e Torino

Tel. 02-70300159
20 febbraio ore 12-13

Un menu giornaliero

Per fornirgli 900-1000 mg di calcio:

- **Prima colazione** 150 ml di latte di avena fortificato con calcio + una fetta di pane tostato e marmellata
- **Metà mattina** un bicchiere di spremuta d'arancia
- **Pranzo** 70 g di pasta al pesto + 70 g di alici al gratin + finocchi in insalata + macedonia di frutta fresca
- **Merenda** 10 mandorle tostate
- **Cena** vellutata di fagioli bianchi con 2 cucchiai di riso + 2 polpette di spinaci + 1 banana