



## Fonti alternative di calcio

**Data** 29 dicembre 2013  
**Categoria** ortopedia

Una revisione sulle fonti alimentari alternative di calcio.

### 1) Semi di sesamo

I semi di sesamo sono tra gli alimenti vegetali più ricchi di calcio. Una porzione da 100 gr di semi di sesamo crudi contiene infatti 1000 mg di calcio. La crema di sesamo o burro di sesamo, denominata anche Thain, può contenere fino a 400 mg di calcio per ogni porzione da 100 grammi.

### 2) Semi di Chia

I semi di Chia (*Salvia hispanica*) sono ricchi di calcio oltre che di acidi grassi omega-3 ed omega-6. Una porzione da 100 grammi di semi di Chia può contenere oltre 600 milligrammi di calcio.

### 3) Cavolo verde e spinaci

Spinaci e cavolo verde sono tra i vegetali a foglia verde che presentano il maggior contenuto di calcio. Una porzione da 100 gr di spinaci contiene 56 mg di calcio. Una porzione da 100 gr di cavolo verde contiene 139 mg di calcio.

### 4) Semi di lino

I semi di lino presentano un elevato contenuto sia di calcio che di acidi grassi essenziali omega-3. Per quanto concerne il calcio, una porzione da 100 gr di semi di lino ne contiene 256 mg. Per quanto riguarda gli omega-3, essi ne contengono 17 gr ogni 100gr. I semi di lino possono essere consumati crudi, precedentemente tritati, o una volta germogliati.

### 5) Quinoa

La quinoa è una pianta erbacea di origine andina particolarmente ricca di calcio. Una porzione da 100 gr di chicchi di quinoa cotta può contenere tra i 60 e i 100 mg di calcio. La quinoa inoltre presenta un contenuto elevato di potassio, zinco e proteine.

### 6) Melassa

La melassa è un liquido che si ricava durante il processo di lavorazione dello zucchero estratto dalla canna o dalla barbabietola. Dalla prima lavorazione si ottiene melassa chiara, dalla seconda melassa scura. Quest'ultima presenta un contenuto di calcio elevatissimo: fino a 172 mg per cucchiaino.

### 7) Arance

Un bicchiere di succo d'arancia fresco ed appena spremuto può offrire un apporto di calcio pari a circa 70 milligrammi. L'elevato contenuto di vitamina C presente nelle arance potrà essere d'aiuto all'organismo nell'assorbimento sia del calcio che del ferro, altro minerale essenziale per il suo funzionamento.

### 8) Legumi

Altra fonte vegetale di calcio sono i legumi, che andrebbero consumati anche per via del loro apporto di proteine e di ferro. I fagioli bianchi contengono circa 170 mg di calcio per 100 gr, le lenticchie ne contengono circa 50 mg ogni 100 gr, mentre i fagiolini ne contengono circa 70 mg per porzione (100 gr).

### 9) Broccoli

I broccoli contengono circa 47 mg di calcio per ogni porzione da 100 gr. Contengono inoltre vitamina A, vitamina K, fibre vegetali benefiche per l'intestino e vitamina C, che contribuirà ad agevolare l'assorbimento del calcio da parte dell'organismo.

### 10) Mandorle e fichi secchi

Anche la frutta secca o essiccata presenta un contenuto di calcio non di certo trascurabile. Ci riferiamo particolarmente alle mandorle, che ne contengono ben 266 mg ogni 100 gr, ed ai fichi secchi. Consumarne cinque al giorno garantisce un apporto quotidiano di calcio pari a 135 mg.

E poi le acque minerali ricche di calcio. Si possono definire Acque Minerali Calciche solo quelle che superano i 150 mg/l.

1) Acqua Minerale Courmayeur 565 mg – 649 mg – Sorgenti Monte Bianco Terme di Courmayeur S.p.A. (Valle d'Aosta) – Group Castel

2) Acqua Minerale Hepar 555 mg . Nestlé Waters, la comunicazione è più incentrata sul contenuto di magnesio che sul contenuto di calcio. (Francia)

3) Acqua Minerale Saint Antonin con 528 mg

4) Acqua Minerale Valser 436 mg – Valser service (Svizzera)

5) Acqua Minerale San Faustino 413 mg- Irologica Umbra srl (Umbria)



- 6) l'Acqua Minerale Ferrarelle con 377 mg
- 7) Acqua Minerale Eau – La Francaise 354 mg (Francia)
- 8) Acqua Minerale Aproz 352 mg (Svizzera) Aproz Sources Minérales SA- Gruppo Migros
- 9) Acqua Minerale Lete 317 mg (Campania) – Società generale delle Acque Minerali
- 10) Acqua Lete 311 mg
- 11) Acqua Minerale San Paolo 304 mg – Sorgenti San Paolo srl (Lazio)
- 12) Acqua Minerale Sangemini 303,3 mg – Sangemini spa (Umbria)
- 13) Acqua Minerale Lavaredo 298,5 mg- Keiserwasser (Alto Adige)

**ClementinoStefanetti**