

[Home](#) > Il calcio e la vitamina D in gravidanza: sviluppo delle ossa del neonato

Condividi questa/o

X



Il calcio e la vitamina D in gravidanza: sviluppo delle ossa del neonato

Il calcio è essenziale per lo scheletro del tuo bambino e per il tuo. Deve essere associato alla vitamina D, che permette di assorbirlo e utilizzarlo per le ossa.

<https://www.nestlebaby.it/il-calcio-e-la-vitamina-d-gravidanza-sviluppo-...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Il calcio e la vitamina D in gravidanza: sviluppo

delle ossa del neonato

Il calcio è essenziale per lo scheletro del tuo bambino e per il tuo. Deve essere associato alla vitamina D, che permette di assorbirlo e utilizzarlo per le ossa.

Giovedì 11 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Il **calcio** gioca un ruolo fondamentale nella **costruzione delle ossa**, dello **scheletro** e dei **denti** del tuo **bambino**. Per nove mesi il piccolo accumulerà un totale di 30 g di calcio: l'equivalente di 3 kg di parmigiano o di 25 litri di latte! Il suo fabbisogno aumenta soprattutto durante il 3° trimestre, per la **mineralizzazione delle ossa**: dai 200 ai 250 mg al giorno, ovvero l'equivalente di 30 g di parmigiano o di un quarto di litro di latte al giorno. Avere un **apporto sufficiente di calcio** è ugualmente importante per preservare il tuo "patrimonio" osseo: il tuo piccolo infatti è prioritario e potrà attingere alle tue riserve se non ne consumi abbastanza! Un buon apporto sarà fondamentale anche durante l'**allattamento del tuo bambino**. La **vitamina D**, dal canto suo, è importante per le ossa, anche perché interviene nell'**assorbimento ed utilizzo del calcio**. È il perno dell'equilibrio fra le tue ossa e la costruzione dello scheletro e dei denti del tuo piccolo.

Quali alimenti scegliere ricchi di calcio e vitamina D

Il tuo **fabbisogno di calcio** è stimato a circa 1200 mg/giorno. In altre parole, ad esempio, ogni giorno: 1 bicchiere grande di latte+ 2 yogurt+ 30 g di parmigiano

Anche altri alimenti possono essere, in proporzioni più modeste, delle fonti di calcio:

- le **acque ricche di calcio** (più di 150 mg/litro);
- la verdura (spinaci, broccoli...);
- la frutta e i cereali;
- le sardine sott'olio, le alici;
- le mandorle e i fichi secchi;

Per quanto riguarda la **vitamina D**, essa viene fornita solo in piccola quantità dall'alimentazione attraverso i pesci grassi come il salmone o le uova, che ne sono particolarmente ricchi. Essa viene fabbricata soprattutto dalla pelle sotto l'azione dei raggi solari.

I nostri consigli pratici

- **Diversifica le fonti di calcio**: ovviamente **derivati del latte**, ma anche gli altri alimenti elencati che permettono di completare l'apporto giornaliero di questo elemento.
- Scegli il latte parzialmente scremato e preferisci i formaggi a pasta dura come il parmigiano o il grana a quelli a pasta molle come la crescenza.
- Il parmigiano è un formaggio ricco di calcio: un cucchiaino equivale a 120 mg! Pensa anche ad aggiungere del latte o del formaggio ai piatti che prepari tu stessa: purè di patate o vellutata di verdura, torte salate.
- Se non mangi affatto derivati del latte (per scelta o a causa di un'allergia), chiedi al tuo medico che

valuterà l'opportunità di consigliarti un integratore alimentare.

- Cerca di prendere aria, soprattutto quando c'è il sole: è un eccellente modo di fare il pieno di vitamina D. Attenzione, tuttavia, a proteggerti con una crema solare e un cappello e a non esporti fra le 12.00 e le 16.00.

Un'insufficienza o addirittura una vera e propria carenza di vitamina D sono frequenti in Italia.

L'esposizione al sole per un periodo di 4 settimane moltiplica per 3 o addirittura per 4 il livello di vitamina D. Ecco qualche consiglio pratico per evitare la carenza di quest'importante vitamina - esponiti al sole ogni giorno, se puoi; - in Italia, durante l'estate, esponiti al massimo fino alle 11.30 e poi a partire dalle 16.00; - incomincia con l'esporti per meno di 5 minuti al giorno, per poi raggiungere i 15 minuti; - esponi il corpo ma proteggi il viso. E soprattutto non dimenticare la crema solare!

Fonte: Chapuy, M.-C. :Prevalence of vitamin D insufficiency in an adult normal population. Osteoporos Int 1997, 7 : 4 39-443.

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/il-calcio-e-la-vitamina-d-gravidanza-sviluppo-delle-ossa-del-neonato>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/il-calcio-e-la-vitamina-d-gravidanza-sviluppo-delle-ossa-del-neonato>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/il-calcio-e-la-vitamina-d-gravidanza-sviluppo-](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/il-calcio-e-la-vitamina-d-gravidanza-sviluppo-delle-ossa-del-)

[delle-ossa-del-](#)

[neonato&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/80607599_large.jpg&descrip](https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/80607599_large.jpg&descrip)

[calcio e la vitamina D in gravidanza: sviluppo delle ossa del neonato](#)

[3]

[https://twitter.com/share?text=Il%20calcio%20e%20la%20vitamina%20D%20in%20gravidanza%3A%20sviluppo%20delle%](https://twitter.com/share?text=Il%20calcio%20e%20la%20vitamina%20D%20in%20gravidanza%3A%20sviluppo%20delle%20)

[calcio-e-la-vitamina-d-gravidanza-sviluppo-delle-ossa-del-neonato](#)

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/il-calcio-e-la-vitamina-d-gravidanza->

[sviluppo-delle-ossa-del-neonato](#)

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/6061>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>