



Se quer que a criança tenha ossos mais saudáveis, então vá além do leite

É a partir da infância que os cuidados com a saúde óssea devem passar a ser prioritários. Em causa, não está apenas o crescimento saudável da criança, mas também a saúde futura e a prevenção de umas das doenças mais comuns e mais impactantes da velhice: a osteoporose.

Segundo o Instituto de Saúde Nacional dos Estados Unidos, diz o *The Washington Post*, a osteoporose é “uma doença pediátrica com consequências geriátricas”, devendo os pais cuidar da saúde dos ossos dos filhos o mais cedo possível.

Uma vez que os ossos são compostos pelos minerais cálcio, magnésio, zinco, cobre, manganês e potássio e ainda de vitamina D e K, torna-se fundamental dar ao organismo dos mais novos alimentos que sejam ricos neste cocktail de nutrientes.

Apesar de o leite de vaca ser a fonte de cálcio mais comum na infância, a verdade é que existem outras opções igualmente saudáveis e eficazes, como os vegetais de folha verde (espinafre, couve kale, brócolos, alcachofra, etc.), os frutos secos e sementes – que fornecem cálcio e zinco, sendo que o primeiro precisa do segundo para atuar corretamente -, as leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilha, lentilhas, etc) e o caldo de osso feito em casa (sem corantes, conservantes ou químicos alimentares) são outras opções a ter em conta além do copo de leite, diz a publicação.

Por serem detentores de vitamina D e possuírem um poder anti-inflamatório, também os peixes gordos (sardinha e salmão, por exemplo) devem ser incluídos na alimentação dos mais novos, uma vez que os processos inflamatórios aniquilam os efeitos do cálcio e, por consequência, enfraquecem a saúde dos ossos.

Apesar de a alimentação ser o fator-chave para uma boa saúde óssea, a atividade física é também importante para um crescimento saudável.

Fonte: <https://www.noticiasaminuto.com/lifestyle/858704/se-quer-que-a-crianca-tenha-ossos-mais-saudaveis-entao-va-alem-do-leite>

[Read More](#)
