



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## Il rabarbaro fa male alle ossa?

Lun 29/04/2019 - 10:15

### **Mangiare, bere ed altre delizie – lo sapevate che ...?**

Il rabarbaro (*rheum rhabarbarum*), dai gambi carnosì e dalle larghe foglie, botanicamente è considerato una verdura, e viene raccolto in primavera. Spesso lo si utilizza per preparare torte oppure composte di frutta. Il suo sapore tipico, acidulo, è dovuto all'acido citrico e all'acido malico in esso contenuti.

Il rabarbaro contiene inoltre un ulteriore acido, l'acido ossalico, che lega il minerale calcio. "Se si assume troppo acido ossalico, ne consegue che il corpo dispone di troppo poco calcio, con le relative ripercussioni negative per il metabolismo delle ossa" spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. L'acido ossalico favorisce anche la formazione di calcoli renali, e nelle persone sensibili può causare disturbi gastro-enterici. "L'occasionale consumo di rabarbaro in primavera viene però considerato non dannoso, in quanto di solito non se ne consumano grandi quantità", tranquillizza Raffeiner.

Chi voglia neutralizzare l'effetto dell'acido ossalico sul calcio, può combinare il rabarbaro con i latticini, che sono ottimi fornitori di calcio. In generale si sconsiglia di consumare le foglie del rabarbaro, in quanto contengono ancora più acido ossalico dei gambi. I tipi di rabarbaro dalla polpa rossa hanno un sapore più dolce rispetto ai tipi dalla polpa verde, e, in confronto, contengono meno acido ossalico.