

# L'osteoporosi si può curare anche con una alimentazione sana

LECCO(oro)L'osteoporosi è una malattia caratterizzata da un basso contenuto di calcio nelle ossa con progressiva perdita di tessuto osseo, fragilità e predisposizione alle fratture. L'osteoporosi è una malattia che interessa pre-



valentemente le persone di età compresa tra i 40 e i 50 anni e rappresenta un grave problema di salute pubblica soprattutto nei paesi come l'Italia in cui l'andamento demografico è caratterizzato dal progressivo invecchiamento della popolazione. Le ossa più frequentemente interessate dal rischio fratture sono le vertebre, il femore e i polsi. Le fratture possono avvenire per traumi lievi o a volte, come nel caso di vertebre, anche spontaneamente. Alimentazione corretta e attività fisica costituiscono gli elementi principali per la prevenzione dell'osteoporosi e delle sue conseguenze.

**Alimentazione.** E' fondamentale consumare cibi ricchi in calcio e vitamina D tutti i giorni: il fabbisogno di calcio è circa 1 gr al giorno e aumenta nelle donne dopo la menopausa a 1,2-1,5 gr. Sono il latte e i latticini le fonti di calcio per eccellenza: per quanto riguarda il latte, una tazza media (da circa 250 gr) contiene circa 300 mg di calcio e quindi quasi un quarto del fabbisogno giornaliero. Non importa se il latte sia intero, parzialmente scremato o totalmente scremato: il quantitativo di calcio non cambia. Le persone che non tollerano il latte possono invece consumare yogurt anch'esso ricco di calcio. Esistono in commercio yogurt fortificati ovvero con contenuto di calcio molto importante che riescono anche solo con un vasetto da 125 g al giorno a coprire metà del fabbisogno giornaliero. Per quanto riguarda i formaggi è il grana quello più ricco di calcio: ben 1,3 gr di calcio ogni 100 gr di formaggio. Altri alimenti ricchi in calcio sono i pesci in scatola (sgombri, sardine), la frutta secca, e alcune verdure come broccoli, cavoli, rape, spinaci e i legumi. Un certo quantitativo di calcio inoltre può essere assunto anche bevendo acque minerali, esistono infatti acque che contengono anche più di 300 mg di calcio per litro. Attenzione al consumo di alcoolici: se l'alcool è ingerito in quantità eccessive (più di 60 gr al giorno corrispondenti a 4 bicchieri di vino) rappresenta un fattore di rischio per lo sviluppo di osteoporosi.

**Esercizio fisico.** L'attività fisica stimola la formazione di tessuto osseo, aumenta la resistenza dello scheletro ai traumi e migliora l'efficienza articolare: tutti requisiti per ridurre il rischio di cadute e quindi fratture. Non è indispensabile fare tanta fatica o praticare sport particolari ma è sufficiente stare in movimento! Attività come il ballare, il camminare, l'andare in bicicletta sono un toccasana per le nostre ossa! E' importante anche stare all'aria aperta: così facendo si espone la pelle ai raggi del sole. L'esposizione solare è fondamentale per la produzione di Vitamina D, indispensabile per l'assorbimento del calcio.

**Lo studio si trova in  
Via Montegrappa, 10/D  
Lecco**

**Tel. 347.5786767**

**daniela.limonta@hotmail.it**

**www.danielalimonta.it**

**Lo studio si trova anche  
su [www.rigagialla.it](http://www.rigagialla.it)**