

## **BUONE ABITUDINI PER LA PREVENZIONE E IL TRATTAMENTO DELL'OSTEOPOROSI**

L'osteoporosi è una malattia che causa un'aumentata fragilità ossea e dunque un maggior rischio di frattura anche in seguito a lievi urti o cadute. Nella maggior parte dei casi l'osteoporosi è correlata all'avanzamento dell'età e al raggiungimento della menopausa, ma può talvolta essere secondaria ad altre condizioni patologiche. Una buona alimentazione e un corretto stile di vita sono fondamentali per attuare un'efficace prevenzione e terapia dell'osteoporosi.

### **ALIMENTAZIONE**

Calcio e vitamina D rappresentano la base della prevenzione e del trattamento dell'osteoporosi.

#### **Calcio**

Un adeguato apporto di calcio è importante sin dall'età infantile. Il sistema osseo raggiunge infatti il massimo della sua robustezza nei primi 25 anni di vita; in seguito le ossa tenderanno a perdere progressivamente calcio.

Il fabbisogno quotidiano di calcio varia a seconda dell'età e di determinate condizioni:

<b>APPORTO CONSIGLIATO DI CALCIO</b>	<b>mg/die</b>
1-3 anni	700
4-8 anni	1000
9-18 anni	1300
19-50 anni	1000
50-71 anni (M)	1000
50-71 anni (F)	1200
Anni > 71	1200
Gravidanza o allattamento (19-50 anni)	1000

Tale fabbisogno di calcio può essere soddisfatto dalla sola dieta, tenendo conto del contenuto di calcio presente nei vari alimenti:

<b>LEGUMI</b>	<b>mg/100g</b>
Edamame/Fagioli di soia	63
Ceci	55
Fagiolini	40
Cannellini	45
Borlotti	40
Lupini	45
Piselli	45
Lenticchie	28
Fave	23

<b>CEREALI</b>	<b>mg/100g</b>
Grano saraceno	110
Crusca di frumento	110
Farina d'avena	80
Pane di segale	80
Corn flakes	74
Fiocchi d'avena	54
Quinoa	46
Riso parboiled, cotto	19
Farina tipo 0	18
Mais	15

<b>FRUTTA SECCA</b>	<b>mg/100g</b>
Sesamo	975
Mandorle	254
Nocciole	150
Noci/Pistacchi	131
Macadamia	70

Arachidi	64
Noci pecan	61
Anacardi	45
Pinoli	40

<b>BURRI DI FRUTTA SECCA</b>	<b>mg/cucchiaino da 15 g</b>
Tahina	102

<b>FRUTTA</b>	<b>mg/100g</b>
Fichi secchi	186
Albicocche disidratate	86
Uvetta	78
Datteri	69
Prugne secche	59
Arance/Lamponi	49
Fragole	35
Clementine	31

<b>VERDURA</b>	<b>mg/100g</b>
Rucola	309
Cavolo nero	200
Cime di rapa	169
Cicoria	150
Agretti	131
Bieta/Spinaci	130
Broccoli	96
Cardi/Carciofi	93
Indivia	74
Cavolo cappuccio (verde/bianco/rosso)	60
Porri	53
Lattuga/Finocchi/Carote	44
Cavolfiore	37
Scarola	36
Radicchio rosso	29

<b>LATTE E YOGURT</b>	<b>mg/100g o litro</b>
Latte vaccino intero	240
Latte di bufala	198
Latte di pecora	180
Yogurt greco, da latte intero	150
Latte di capra	141
Yogurt da latte, intero	125
Latte di vacca pastorizzato, scremato	125
Yogurt caprino	124
Latte di vacca UHT, parz scremato	120
Latte di vacca UHT, intero	120
Yogurt vaccino	120
Latte vaccino pastorizzato, parz scremato	120
Latte di vacca pastorizzato, intero	119
Panna o crema di latte	78

<b>UOVA</b>	<b>mg/100g</b>
Uovo di gallina, intero	48
Uovo di gallina, tuorlo	116
uovo di gallina, albume	7

<b>PESCE</b>	<b>mg/100g</b>
Vongole	219
Baccalà	204
Sgombro	180
Acciughe/Alici	148
Calamari/Polpo	144
Gamberi	128
Cozze	88

<b>FORMAGGI</b>	<b>mg/100g</b>
Grana/Parmigiano	1160
Pecorino siciliano	1162
Emmenthal	1145
Groviera	1123
Pecorino romano	900
Fontina	870
Caciocavallo	860
Provolone	720
Pecorino	607
Stracchino	567
Crescenza	557
Brie	540
Scamorza/caciotta	530
Taleggio	433
Formaggino	430
Gorgonzola	401
Cacioricotta di capra	396
Feta	360
Camembert	350
Ricotta di bufala	340
Ricotta di vacca	295
Mozzarella di bufala	210
Ricotta di pecora	166
Fior di latte	162
Mozzarella di vacca	160
Formaggio cremoso spalmabile	110
Mascarpone	68

<b>ALIMENTI VEGETALI</b>	<b>mg/100 g</b>
Tofu (se coagulato con sali di calcio)	400
Soia secca/disidratata	257
Seitan	142
Tempeh	111

<b>BEVANDE/YOGURT VEGETALI</b>	
Se arricchite di calcio ogni bevanda o yogurt vegetale equivale al corrispettivo apporto di calcio del latte vaccino	

<b>ACQUA MINERALE</b>	<b>mg/litro</b>
Ferrarelle	441
Sangemini	331
Lete	341
Uliveto	200
San Pellegrino	181

Nel caso in cui la dieta non fornisca sufficienti quantità di calcio, è necessario ricorrere ai supplementi, tra i quali sono da preferire il calcio carbonato e il calcio citrato, che vanno assunti a stomaco pieno.

## **Vitamina D**

L'aumentata prevalenza di ipovitaminosi D nella popolazione è dovuta sia alla ridotta esposizione solare e all'uso eccessivo di creme protettive, sia allo scarso introito dietetico di vitamina D, soprattutto in paesi come l'Italia, dove gli alimenti non vengono addizionati in vitamina D, a differenza di quanto avviene in alcuni paesi del nord Europa.

<b>APPORTO CONSIGLIATO DI VITAMINA D</b>	<b>UI/die</b>
1-70 anni (F)	600
Anni > 71	800
Gravidanza o allattamento (19-50 anni)	1000

La fonte principale di vitamina D è costituita dai raggi del sole: per stimolare adeguatamente il nostro organismo a sintetizzare vitamina D, è necessario esporre mani, viso e braccia (o una superficie di pelle equivalente) per almeno 10-15 minuti al

giorno per 4-6 giorni alla settimana, preferendo, soprattutto d'estate, le ore meno calde della giornata (evitare di esporsi nella fascia oraria dalle 11 alle 15) e applicando la protezione solare per minimizzare i danni cutanei da raggi UV. La maggiore fonte alimentare è invece costituita dai grassi animali contenuti soprattutto nei pesci grassi (ad esempio il salmone) e nei latticini, ma è praticamente impossibile supplire all'intero fabbisogno di vitamina D con la sola dieta senza andare incontro a effetti deleteri sul profilo lipidico. Risulta pertanto sempre necessario ricorrere ai supplementi, che vanno assunti preferibilmente ai pasti.

## **ALTRI CONSIGLI NUTRIZIONALI**

### **Moderare l'assunzione di alcol**

L'elevata assunzione di bevande alcoliche è associata ad un maggior rischio di osteoporosi. È consigliabile non eccedere 1 bicchiere di vino/die nella donna e 2 bicchieri di vino/die nell'uomo.

## **PESO CORPOREO E INDICE DI MASSA CORPOREA (BMI)**

La magrezza eccessiva può determinare effetti negativi sulle ossa. È consigliabile mantenere un BMI (calcolabile come rapporto tra il peso in kg e l'altezza in m elevata al quadrato) tra 18.5 e 25.

## **STILE DI VITA**

### **Attività fisica**

Gli esercizi migliori per la costruzione e il mantenimento di un osso sano sono quelli che esercitano un carico naturale sullo scheletro e che rinforzano il tono muscolare. Camminare per circa 30 minuti al giorno e svolgere programmi di esercizio fisico personalizzato e mirato a migliorare la forza muscolare, la deambulazione, gli spostamenti e la salita delle scale permettono di ridurre sia il rischio di cadute che di traumi correlati.

### **Fumo di sigaretta**

Oltre a essere un ben noto fattore di rischio tumorale e cardiovascolare, il fumo di sigaretta è associato anche a un aumentato rischio di osteoporosi e frattura. È consigliabile la riduzione/abolizione del fumo.

## **Eliminazione di fattori ambientali ed individuali favorenti le cadute ed i traumi**

- In caso di riduzione dell'acuità visiva, ricorrere all'utilizzo di lenti adeguate, anche in casa
- Illuminare in modo opportuno gli ambienti della propria abitazione
- Non abusare di farmaci ad azione ipnoinducente (ad esempio benzodiazepine).  
Se necessario, usare quelli a più breve emivita.
- I mobili devono essere stabili e posti in modo da lasciare libero il passaggio
- Evitare di usare la cera sui pavimenti
- Usare calzature chiuse con la suola in para, senza tacchi alti
- Utilizzare esclusivamente tappeti anti-scivolo sia sui pavimenti che nella vasca da bagno
- Installare maniglioni vicino ai sanitari per sorreggersi nei movimenti
- Fare ricorso, se necessario, ad ausili per la deambulazione.