

# Aiuta le tue ossa!

A tavola, con attività  
fisica e sole. **Osteoporosi**  
e stili di vita



*Ministero della Salute*

A CURA DEL MINISTERO DELLA SALUTE

DIREZIONE GENERALE  
DELLA COMUNICAZIONE  
E DEI RAPPORTI EUROPEI E  
INTERNAZIONALI, UFFICIO III

DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE  
E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI  
E LA NUTRIZIONE



## Cosa è l'osteoporosi

L'osteoporosi è una malattia caratterizzata da una bassa densità minerale ossea. Le ossa diventano più fragili e sono, quindi, esposte ad un maggior rischio di frattura, anche per traumi di lieve entità.



### Un po' di dati:

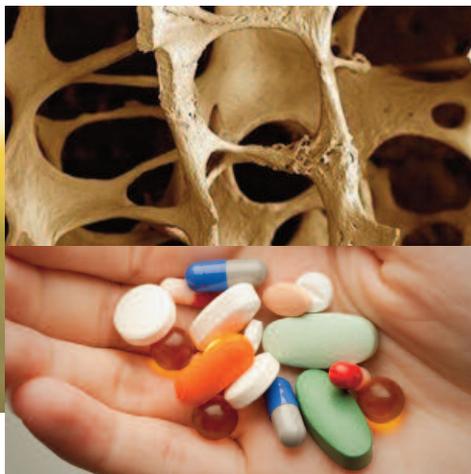
Si stima che in Italia l'osteoporosi colpisca circa 5.000.000 di persone, soprattutto donne in postmenopausa (80%).

Secondo studi epidemiologici nazionali ne è affetto il 23% delle donne oltre i 40 anni ed il 14% degli uomini con più di 60 anni.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) negli ultimi anni ha più volte richiamato l'attenzione degli Stati Membri sulla necessità di promuovere politiche di prevenzione presso la popolazione più a rischio allo scopo di contrastare l'insorgere della malattia e di ridurre l'impatto sanitario e sociale della fragilità scheletrica.

**Salvaguardare la salute delle ossa e prevenire l'osteoporosi è possibile.**

**Bisogna adottare sane abitudini alimentari e praticare regolarmente attività fisica.**



### Fattori anagrafici, genetici, costituzionali

- età avanzata
- sesso femminile
- costituzione minuta
- familiarità per osteoporosi o fratture da fragilità ossea
- razza bianca o asiatica

### Fattori ambientali e comportamentali

- dieta povera di calcio
- dieta troppo ricca di proteine
- dieta troppo ricca di fibre non digeribili (cibi integrali)
- carenza di vitamina D
- vita sedentaria
- eccesso di fumo, alcool, caffeina
- abuso di lassativi

### Alterazioni ormonali

- menopausa precoce (prima dei 45 anni, anche chirurgica)
- periodi prolungati di amenorrea (più di 1 anno)
- malattie infiammatorie croniche intestinali (celiachia, morbo di Crohn, colite ulcerosa)
- anoressia nervosa
- ipertiroidismo

### Uso di farmaci

- corticosteroidi, anticoagulanti, antiepilettici

# La dieta contro l'osteoporosi: il calcio

**Il calcio, che aiuta a costruire le ossa, è il micronutriente più importante nella prevenzione e nel trattamento dell'osteoporosi.**

**Una dieta equilibrata**, che comprenda tutti i tipi di cibi, è fondamentale per stare in salute.

**In particolare**, seguire una corretta alimentazione è importante per la salute delle nostre ossa, soprattutto nelle prime fasi della vita, quando si gettano le basi per il futuro.

**Spesso**, infatti, non vengono soddisfatte le richieste quotidiane di calcio del nostro organismo, durante la crescita e lo sviluppo, durante eventuali condizioni fisiologiche come gravidanza e menopausa o in caso di condizioni patologiche (assunzione di particolari farmaci, eventuali patologie concomitanti).



## **Il calcio proviene principalmente dal cibo, in particolare si trova nei seguenti alimenti**

- **latte** e altri prodotti lattierocaseari come yogurt e formaggi.
- **tofu**, il cosiddetto “formaggio di soia”
- **pesce**, come quello azzurro, i polpi, i calamari e i gamberi
- **molte verdure verdi** come la rucola, il cavolo riccio, le cime di rapa, i broccoli, i carciofi, gli spinaci, i cardi. Tuttavia, il calcio delle verdure è molto meno assimilabile di quello dei latticini
- **frutta secca** (mandorle, arachidi, pistacchi, noci, nocciole) non bisogna però esagerare con le quantità perché è molto calorica
- **legumi**, in particolare i ceci, le lenticchie, i fagioli cannellini, borlotti e occhio nero
- Anche una buona **spremuta d’arancia**, oltre a tanta vitamina C, potassio e beta carotene, può fornirci la giusta quantità di calcio



### Livelli raccomandati di assunzione giornaliera di calcio (Larn 2012)

Età	Grammi/giorno
lattanti < 1 anno	0.6
da 1 a 6 anni	0.8
da 7 a 10 anni	1
da 11 a 17 anni	1.2
da 18 a 29 anni	1
uomini da 30 a 59 anni	0.8
donne da 30 a 49 anni	0.8
uomini 60+ anni	1
donne 50+ anni	1.2-1.5



Nella donna durante il terzo trimestre di gravidanza e nell'allattamento, la quantità ottimale è di circa 1.5 grammi di calcio al giorno. Nelle donne in età post-menopausale, si consiglia un apporto di calcio da 1.2 a 1.5 grammi in assenza di terapia sostitutiva con estrogeni, invece in presenza di terapia sostitutiva con estrogeni, il fabbisogno è uguale a 1 grammo.



**! Attenzione. Non basta integrare il proprio regime alimentare con alimenti ricchi di calcio, bisogna adottare anche alcuni accorgimenti per assimilare meglio questo fondamentale micronutriente ed evitare gli errori che ne provocano la dispersione.**

## 10 consigli utili a tavola

per non sottrarre calcio all'organismo e per contribuire alla sua assimilazione nelle ossa

### Consuma alimenti ricchi di calcio

- 1. Bevi** ogni giorno almeno una tazza di latte (200 ml), meglio se parzialmente scremato.
- 2. Fai** ogni giorno uno spuntino ricco di calcio: uno yogurt naturale o alla frutta (125 gr) o un frullato di frutta e latte.
- 3. Bevi** ogni giorno almeno 1,5 litri di acqua, meglio se ricca di calcio.
- 4. Consuma** 1 porzione di formaggio alla settimana (100 gr. di formaggio fresco come mozzarella, crescenza, quartirolo, ecc. o 60 gr. di formaggio stagionato come grana, parmigiano, fontina, provolone, ecc.).
- 5. Mangia** pesci ricchi di calcio 3 volte alla settimana (alici, calamari, polpi, crostacei o molluschi ecc.).



### Controlla alimenti e combinazioni che limitano l'assimilazione del calcio o ne favoriscono l'eliminazione

- 1. Evita** l'assunzione di alimenti ricchi di calcio insieme ad alimenti ricchi di ossalati come spinaci, rape, legumi, prezzemolo, pomodori, uva, caffè, tè perché queste sostanze ne impedirebbero l'assorbimento. Ad es. abbinare formaggio e spinaci, significa sprecare una parte del calcio contenuta nel latticino.
- 2. Riduci** l'uso del sale da cucina e di cibi ricchi di sodio (insaccati, dadi da brodo, alimenti in scatola o in salamoia): il sodio in eccesso fa aumentare la perdita di calcio con l'urina.
- 3. Evita** di consumare un'elevata quantità di proteine perché aumentano l'eliminazione di calcio con le urine.
- 4. Non eccedere** con gli alimenti integrali o ricchi di fibre perché un giusto apporto è salutare, ma possono ridurre l'assorbimento di calcio.
- 5. Limita** gli alcolici perché diminuiscono l'assorbimento di calcio e riducono l'attività delle cellule che "costruiscono l'osso".

## Due alleati preziosi: il sole e la vitamina D

Un ruolo importante è svolto anche dalla **VITAMINA D** che aiuta il corpo ad assorbire il calcio proveniente dai cibi ingeriti ed agisce nei processi di rimodellamento osseo.



Per soddisfare il nostro fabbisogno di vitamina D

**è fondamentale l'esposizione alla luce solare** in quanto siamo capaci di sintetizzarla a livello della pelle grazie ai raggi ultravioletti (UVB)

Stare all'aperto un'ora al giorno, con mani, braccia o viso scoperti, è sufficiente per una normale produzione di vitamina D. Negli anziani, che escono poco e sempre molto coperti, possono essere indicati supplementi di questa vitamina.

La vitamina D è poco presente negli alimenti. Piccole quantità si trovano nel tuorlo d'uovo, una certa quantità si trova nei pesci grassi (aringhe, tonno, sgombri) mentre ne è ricchissimo l'olio di fegato di merluzzo.

Attività fisica

**Praticare una regolare attività fisica** è fondamentale per un buon mantenimento della funzione e della struttura ossea a tutte le età. Nell'infanzia e nell'adolescenza, aiuta a raggiungere una maggiore densità dell'osso rispetto a chi rimane inattivo; nelle persone anziane un po' di movimento tiene in allenamento la forza muscolare, diminuendo i rischi di cadute e fratture. Si possono praticare semplici attività all'aria aperta, consentendo così all'organismo di esporsi in ore idonee al sole, per favorire l'assorbimento della vitamina D e il conseguente miglior assorbimento di calcio presente nel cibo



# Aiuta le tue ossa!

**A tavola, con attività  
fisica e sole. Osteoporosi  
e stili di vita**



*Ministero della Salute*

A CURA DEL MINISTERO DELLA SALUTE  
DIREZIONE GENERALE  
DELLA COMUNICAZIONE  
E DEI RAPPORTI EUROPEI E  
INTERNAZIONALI, UFFICIO III  
DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE  
E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI  
E LA NUTRIZIONE

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)