



Consigli alimentari per la salute delle ossa



L'osteoporosi è una malattia cronica e progressiva delle ossa, nella quale i processi di rimodellamento dell'osso prevalgono rispetto ai processi di ricostruzione.

In pratica, via via che l'organismo consuma le scorte di calcio accumulate durante l'infanzia, l'adolescenza e l'età giovanile, lo scheletro diventa più fragile (osso poroso).

È strettamente connessa all'invecchiamento e più frequente nel sesso femminile (donne in menopausa), in quanto il calo di estrogeni tipico della menopausa porta a diminuzione della massa ossea. Per la salute delle ossa bisogna assumere il Calcio e la Vitamina D. Le abitudini alimentari devono quindi soddisfare le specifiche necessità nutrizionali della donna per mantenere in salute le ossa anche dopo la menopausa e con l'avanzare dell'età. La sedentarietà e la mancata esposizione alla luce solare, specialmente negli anziani, contribuiscono ad aumentare il rischio di osteoporosi.

A tale proposito è sempre consigliato praticare attività fisica regolare per stimolare meccanicamente la deposizione di nuovo osso.

Alimenti raccomandati

Latte, latticini, fagioli, broccoli, mandorle ricchi di calcio

Uova, salmone, tonno fresco, funghi porcini freschi ricchi di Vitamina D

Frutta e verdura (ricchi di vitamine) tutti i giorni

Carni bianche alternative piuttosto che le carni rosse e trasformate (salumi e insaccati)

Pesce (almeno 2 volte la settimana)

Pane, cereali o riso, possibilmente integrali, almeno una volta al giorno

Lo sapevi?

Evitare l'aggiunta di sale poiché favorisce l'eliminazione del calcio con le urine. Ci si può abituare ad usare pochissimo sale gradualmente, sostituendolo con le erbe aromatiche

Alcuni tipi di fibra (inulina), possono favorire l'assorbimento del Calcio, aiutano anche a tenere sotto controllo il peso e la funzionalità intestinale

È sempre meglio limitare gli alcolici e il caffè in quanto entrambi interferiscono con i meccanismi di assorbimento e fissazione del Calcio nelle ossa

Ridurre al minimo i grassi saturi di provenienza animale, contenuti soprattutto nel burro, nei salumi, nella carne trasformata, nei formaggi stagionati, nelle creme salate e nei dolci

I consigli forniti dal suo farmacista in base alle esigenze da lei espresse non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del suo medico.

Cordialmente

Il suo farmacista