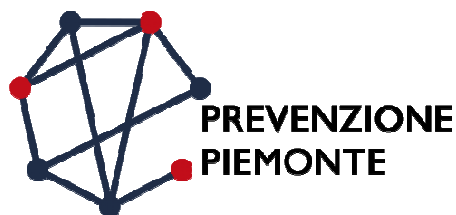




**20 OTTOBRE  
GIORNATA MONDIALE  
DELL'OSTEOPOROSI**



# **OSTEOPOROSI: l'importanza della prevenzione**

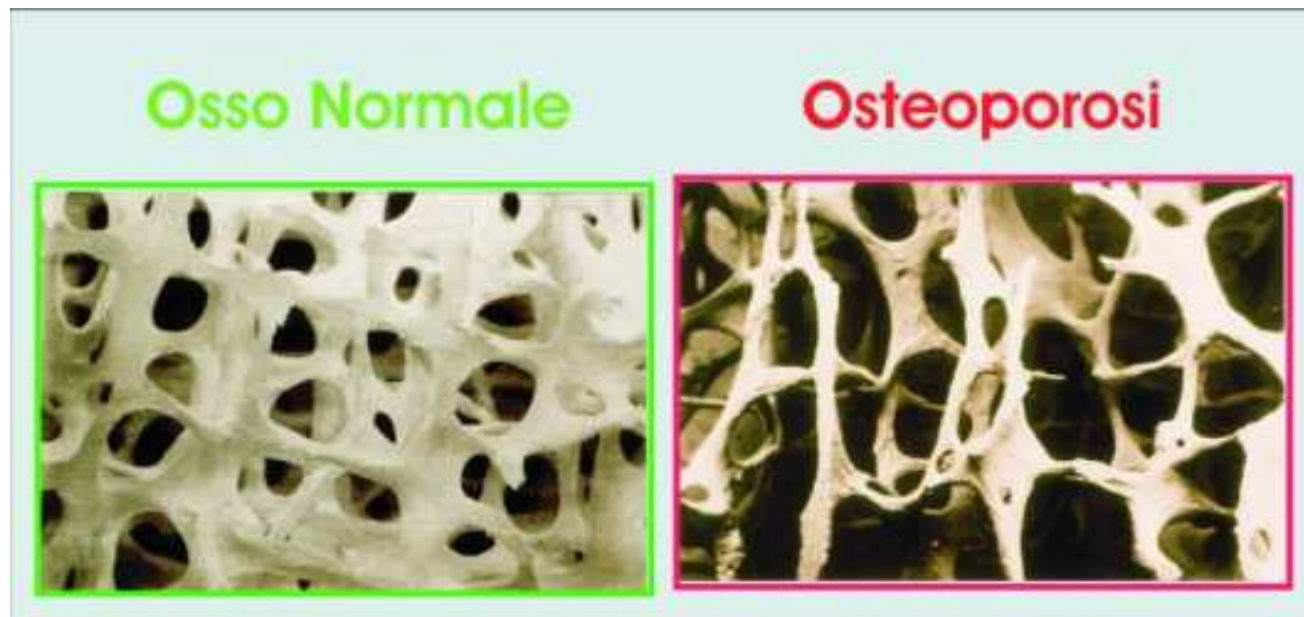


**A.S.L. V.C.O.**  
*Azienda Sanitaria Locale  
del Verbano Cusio Ossola*

Dipartimento di Prevenzione  
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore sostituto Dott.ssa Daniela Baldassarri

*Dietiste Dott.ssa Katia Fasolo – Dott.ssa Barbara Spadacini*

L'**osteoporosi** è una malattia cronica caratterizzata da una riduzione della massa ossea e da alterazioni dell'architettura dell'osso



L'osso diventa più **poroso, fragile, sottile** ed è più esposto a rischi di fratture



**La diagnosi di osteoporosi viene fatta misurando la  
Densità Minerale Ossea (D.M.O.)**

**Il rischio di frattura aumenta con il diminuire della D.M.O.**

**La M.O.C. (Mineralometria Ossea Computerizzata)  
è la metodica per la diagnosi di osteoporosi**

# L'osteoporosi è una malattia di rilevanza sociale

**5.000.000 PERSONE OSTEOPOROTICHE IN ITALIA**



80%

delle donne in menopausa



14%

degli uomini con più di 60 anni

23%

delle donne oltre i 50 anni

Nel 20% dei casi di FRATTURE DA OSTEOPOROSI si ha la perdita definitiva della capacità di camminare autonomamente

# Le diverse età dell'osso

Dalla **nascita**, e ancora prima nella fase fetale, fino a tutta l'infanzia e l'adolescenza le nostre ossa crescono di dimensioni e robustezza



All'età di **20 anni** le nostre ossa raggiungono la loro massima dimensione e forza

Fino a **40 anni** l'osso formato resta "stabile", successivamente l'osso inizia a modificarsi

## Le diverse età dell'osso

Nella donna in **età fertile**, gli estrogeni:

- sono un fattore positivo per la salute ossea
- permettono di raggiungere un buon picco di massa ossea

In **menopausa**, diminuendo gli estrogeni, si registra una progressiva perdita di massa ossea



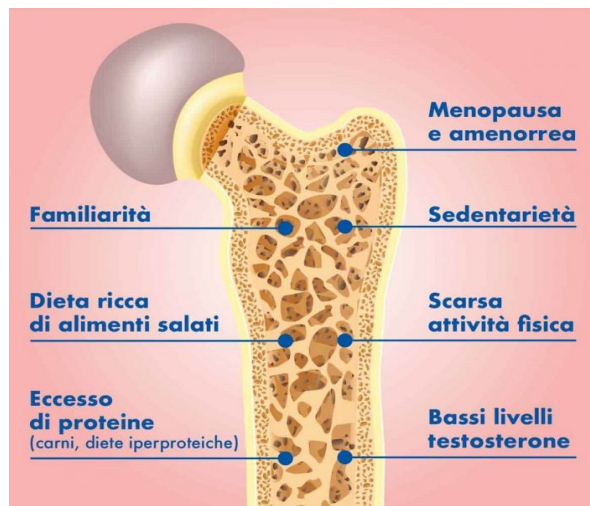
Dopo i **65 anni**, sia per l'uomo che per la donna hanno grande importanza per la salute delle ossa:

- un'alimentazione sana
- un corretto livello di vitamina D
- una regolare attività fisica all'aria aperta

# FATTORI DI RISCHIO PER L'OSTEOPOROSI:

## Alterazioni ormonali

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

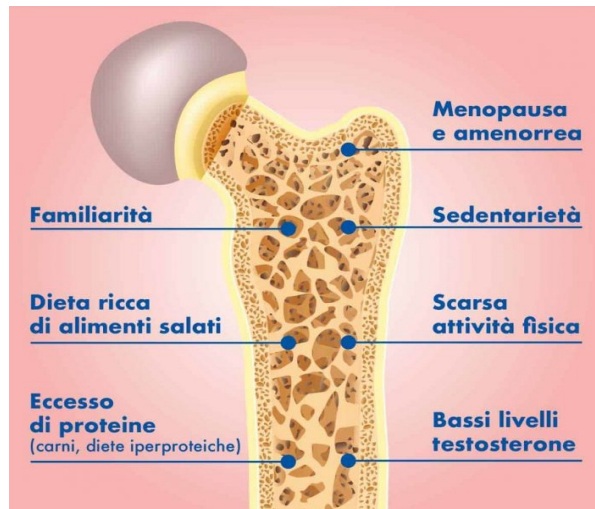


## Fattori anagrafici e genetici

- razza bianca o asiatica
- sesso femminile
- costituzione minuta
- età avanzata
- familiarità

# Fattori ambientali e comportamentali

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



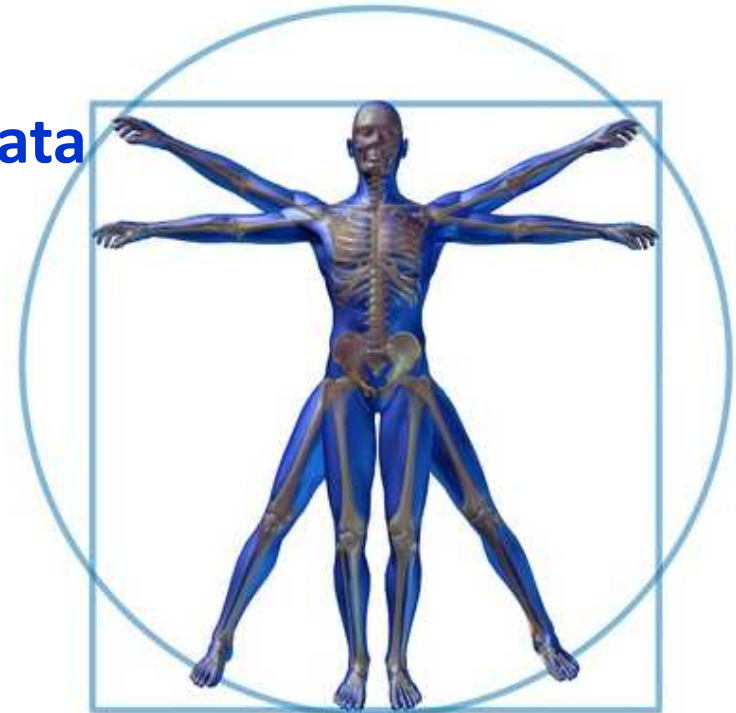
# Uso di farmaci

- corticosteroidi
- anticoagulanti
- antiepilettici



## Per mantenere le ossa in salute:

- ✓ Mantieni uno **stile di vita attivo**
- ✓ Segui una **dieta varia** ed **equilibrata**
- ✓ Assumi adeguate quantità di **calcio** e di **vit. D**
- ✓ **Limita** il consumo di **alcol**
- ✓ **Non fumare**
- ✓ **Diminuisci** il consumo di **sale** in quanto aumenta l'eliminazione del calcio con l'urina



# ***Sane abitudini alimentari*** *che aiutano a prevenire l'osteoporosi*

**Variare** il più possibile i cibi ti permette di assumere tutti i nutrienti necessari per coprire i fabbisogni nutrizionali



Il **calcio** è il micronutriente più importante nella prevenzione e nel trattamento dell'osteoporosi

# CALCIO

sardine, alici, sogliola, orata, salmone, ecc.



pompelmi, mandarini, mandaranci, arance, ecc.



calamari, gamberi, polpi, ecc.



ceci, fagioli, lenticchie, ecc.



mandorle, noci, nocciole, ecc.



Bicarbonato - calcica

tofu, ecc.



Cardi, broccoli, cime di rapa, spinaci, carciofi, rucola, cavoli, ecc.



LATTICINI e FORMAGGI



LATTE E YOGURT



orata, PESCE

AGRUMI

CROSTACEI

LEGUMI

FRUTTA SECCA

ACQUA

VERDURE VERDI

DERIVATI DELLA SOIA

# CONSIGLI UTILI A TAVOLA

**OGNI  
GIORNO**

**Bevi** 1 tazza di latte (200 ml)

**Fai** uno spuntino ricco di calcio

**Bevi** almeno 1,5 litri di acqua  
(ricca di calcio)

**Inoltre:**

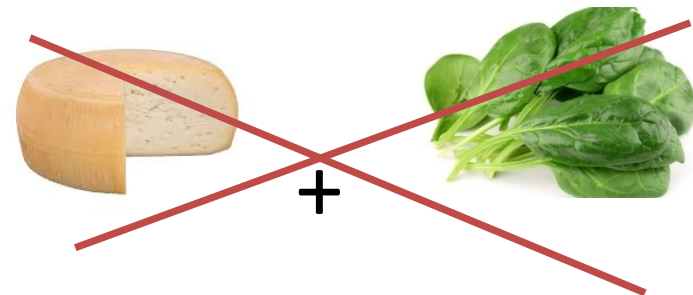
**2- 3 volte/settimana** consuma 1 porzione di formaggio preferibilmente fresco

**3 volte/settimana** assumi pesci ricchi di calcio (sardine, alici, sogliola, orata, salmone, ecc.)

**ATTENZIONE**

## **Ci sono ALIMENTI e COMBINAZIONI che riducono l'assimilazione del calcio ...**

- Il **calcio** presente nei **vegetali** (spinaci, legumi, ecc.) **viene assorbito molto meno** rispetto a quello contenuto nel latte e nei latticini per la presenza di ossalati, acido fitico, ecc.
- **EVITA** quindi di associare nello stesso pasto alimenti ricchi di calcio (formaggi, ecc.) con quelli ricchi di **ossalati** (spinaci, legumi, pomodori, uva, ecc.) in quanto ne riducono l'assorbimento



**ATTENZIONE**

## **... ALIMENTI e COMBINAZIONI che riducono l'assimilazione del calcio**

- **RIDUCI** l'uso di **sale** e di alimenti ricchi di sodio per evitare una perdita di calcio con le urine
- **EVITA** di assumere quantità elevate di **proteine** in quanto aumentano l'eliminazione di calcio con le urine
- **NON ECCEDERE** con gli **alimenti integrali** o ricchi di fibra perché possono ridurre l'assorbimento di calcio
- **LIMITA** gli **alcolici** in quanto riducono l'assorbimento di calcio e riducono l'attività delle cellule che "costruiscono l'osso"

**ATTENZIONE**

## **... ALIMENTI e COMBINAZIONI che riducono l'assimilazione del calcio**

- **LIMITA** il consumo di **tè e caffè** in quanto riducono l'assorbimento di calcio per la presenza di ossalati
- **LIMITA** il consumo di **bevande gassate** (soprattutto bevande a base di cola, tè freddo, ecc.) in quanto riducono l'assorbimento di calcio per la presenza di acido fosforico

# ***Fare attività fisica all'aria aperta è fondamentale per le ossa***

Nell'**infanzia** e nell'**adolescenza** l'attività fisica aiuta a raggiungere la maggior densità ossea

Nelle **persone adulte e anziane** tiene in allenamento la forza muscolare e diminuisce le cadute/fratture



Praticare la attività fisica all'aperto e alla luce solare è importante per favorire un buon assorbimento della Vit. D



# Non dimentichiamo l'importanza della Vit. D e del sole !!!



Per garantire un assorbimento ottimale di calcio è necessaria la **Vitamina D** che si trova soprattutto nel latte, nei pesci ricchi di grassi e nelle uova.

Anche il nostro organismo è in grado di produrre la vitamina D, ma per farlo ha bisogno della luce solare

vitamina D  
o  
calciferolo



PRO-ORMONE



In caso di carenza accertata di vitamina D e/o di calcio, il medico può prescrivere un **integratore**



## *Consigli speciali per ...*

### **Donne in gravidanza e allattamento**

Un'alimentazione equilibrata e varia, che prevede alimenti ricchi di calcio, è fondamentale per preservare la salute delle ossa della mamma e per garantire il corretto sviluppo scheletrico del bambino



### **Donne in menopausa**

Per prevenire la perdita di massa ossea è importante seguire una dieta equilibrata ricca di calcio, fare movimento e mantenere un peso corporeo adeguato



## *Consigli speciali per ...*

### **Bambini e adolescenti**

Nelle prime fasi della vita seguire una corretta alimentazione che preveda alimenti ricchi di calcio, è importante per la salute delle ossa ... E' in questo periodo che si gettano le basi per il futuro

I genitori hanno un ruolo fondamentale nell'aiutare bambini e adolescenti ad acquisire sane abitudini alimentari e uno stile di vita attivo

