

“LA PAURA DI UN MALE CONDUCE A UN MALE PEGGIORE”

Mini Guida: Osteoporosi e Stile di Vita

Introduzione

L'osteoporosi è una patologia caratterizzata dalla riduzione della densità ossea, che rende le ossa fragili e più soggette a fratture. Questa condizione può essere prevenuta e gestita attraverso un corretto stile di vita, che comprende alimentazione equilibrata, attività fisica e adeguata esposizione al sole.

1. Fattori di Rischio e Stile di Vita Corretto

Fattori di rischio:

- Età avanzata: con l'invecchiamento, la densità ossea diminuisce naturalmente, aumentando il rischio di fratture.
- Sesso femminile: le donne, in particolare dopo la menopausa, sono più soggette all'osteoporosi a causa della riduzione degli estrogeni.
- Menopausa: il calo degli estrogeni accelera la perdita di massa ossea.
- Sedentarietà: l'assenza di attività fisica riduce la stimolazione del tessuto osseo, indebolendo le ossa.
- Carenza di calcio e vitamina D: il calcio è essenziale per la salute ossea, mentre la vitamina D ne favorisce l'assorbimento intestinale.
- Consumo eccessivo di alcol e fumo: l'alcol interferisce con il metabolismo del calcio, mentre il fumo accelera la perdita ossea.
- Dieta povera di proteine e micronutrienti: proteine, magnesio, zinco e altri minerali sono fondamentali per la mineralizzazione ossea.
- Fattori genetici: una storia familiare di osteoporosi può aumentare il rischio di sviluppare la malattia.
- Uso prolungato di corticosteroidi: questi farmaci possono ridurre la densità ossea nel tempo.
- Disturbi alimentari e sottopeso: una massa corporea molto bassa può ridurre la protezione meccanica delle ossa e diminuire l'apporto di nutrienti essenziali.

Stile di vita consigliato:

- Praticare esercizi di resistenza (camminata, pesi leggeri, yoga), associati ad attività ad alto impatto come salti controllati o danza, per stimolare il rimodellamento osseo.
 - Integrare esercizi di equilibrio e coordinazione (Tai Chi, Pilates) per ridurre il rischio di cadute e fratture.
 - Evitare il fumo e l'alcol, in quanto accelerano la perdita di massa ossea e riducono l'assorbimento del calcio.
 - Esporsi al sole quotidianamente per almeno 15-20 minuti per favorire la sintesi di vitamina D, o in alternativa assumere integratori se necessario.
 - Seguire una dieta ricca di calcio, proteine e micronutrienti essenziali, bilanciata con un adeguato apporto di grassi sani per migliorare l'assorbimento di vitamine liposolubili come la D e la K.
-

2. Alimentazione per la Salute delle Ossa

Un'alimentazione bilanciata aiuta a prevenire la perdita di massa ossea. Oltre a fornire i nutrienti essenziali, è importante bilanciare correttamente i macronutrienti e micronutrienti per ottimizzare l'assorbimento e la mineralizzazione ossea.

Quali sono i nutrienti indispensabili per la salute delle ossa?

Proteine

Gli studi dimostrano che un adeguato apporto di proteine ha un impatto positivo sulla salute delle ossa, aumentando la massa muscolare e l'assorbimento di calcio.

Per questo motivo è fondamentale assicurarsi a ogni pasto una corretta fonte di proteine, proprio come indicato nel “piatto del mangiar sano” descritto dai massimi esperti di nutrizione della Harvard Medical School.



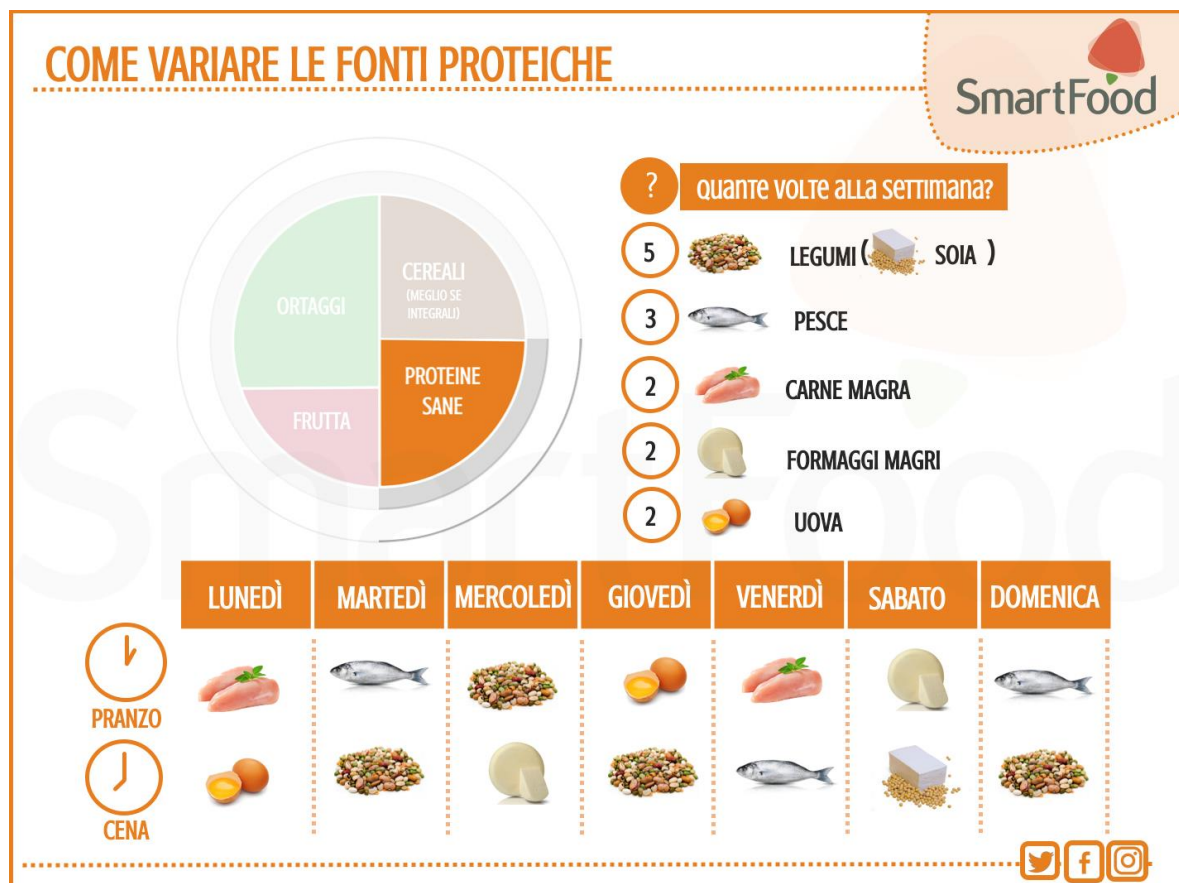
Un modo semplice ed efficace per ottenere il giusto equilibrio tra proteine, carboidrati e vegetali a ogni pasto è quello di prendere come riferimento il volume rappresentato da una porzione dell'alimento proteico, ad esempio pesce, uova, pollame, tofu ecc. e generare uno stesso volume di carboidrati, ad esempio frumento, orzo, quinoa, avena, riso integrale, pane integrale, patate ecc., il più possibile nella loro forma integrale. A questo punto il volume di vegetali, frutta e verdura, dovrà essere più o meno pari alla somma dei volumi di carboidrati e proteine.

Mediamente, il fabbisogno proteico di una persona adulta equivale a circa 1 grammo di proteine per kg di peso corporeo, tuttavia in alcuni momenti della vita, come nelle donne in menopausa che si accingono a raggiungere la terza età, è necessario assicurarsi un apporto proteico maggiore (almeno 1,2-1,3 g di proteine per kg di peso corporeo). Valore che può ulteriormente aumentare in quelle persone che manifestano ad esempio una sarcopenia, caratterizzata da ridotta forza e massa muscolare.

Per questo motivo è fondamentale assicurarsi una dose di proteine fin dalla prima colazione semplicemente inserendo qualche uovo strapazzato, una ricottina o uno yogurt di soia con della frutta secca in affiancamento al pane integrale o ai cereali soffiati o ai biscotti che si utilizzano.

Fonti PROTEICHE: come variarle nella settimana?

Un esempio di come arrivare gli alimenti fonte di proteine durante la settimana



FONTI PROTEICHE: quali e quante volte alla settimana?

- **legumi** 3-5 volte
- **pesce** 3-5 volte
- **carne** 0-3 volte
- **formaggi stagionati** 1-2 volte **latticini** 3-4 volte
- **uova** 1-4 volte

INDICE PROTEICO ALIMENTI PIU' COMUNI

Alimento	Proteine per 100 gr	Gr di alimento per raggiungere 20 gr di proteine
Petto di Pollo	21,20	95 gr
Manzo	21,00	100 gr
Braciola Maiale	24,73	85 gr
Prosciutto cotto	19,4	100 gr
Prosciutto crudo	30,5	65 gr
Bresaola	33,1	60 gr
Tonno	29,13	68 gr
Branzino	18,43	110 gr
Salmone	24,62	83gr
Mozzarella	22	90 gr
Ricotta	11,39	180 gr
Grana	35,75	57 gr
Fiocchi di latte	10,9	200
Uova	12,56	2 uova
Latte	3,5	200 ml latte = merenda/ spuntino
Yogurt	5	1 yogurt = merenda o spuntino

Vitamina D

Il ruolo di questa vitamina liposolubile è fondamentale in numerosi processi fisiologici e certamente gioca un ruolo principale anche nella salute delle ossa.

Sebbene basterebbe esporre mani, piedi e braccia per poche decine di minuti al giorno al sole, la stagione e la latitudine ne possono influenzare la sintesi. Per questo motivo è utile dosarla a livello ematico almeno una volta all'anno e chiedere una corretta integrazione qualora si fosse carenti, soprattutto se si presentano fattori di rischio, primo fra tutti l'osteoporosi.

Fonti di vitamina D: Uova, pesce azzurro (sgombero, salmone, aringa), funghi esposti al sole

Calcio

Il calcio è un elemento importante per mantenere il benessere delle ossa. All'interno di una alimentazione sana sono numerose le fonti di calcio, prima tra tutte l'acqua oligominerale (scegliendo l'acqua che abbiamo almeno un contenuto di calcio pari a 150 mg/L). Per assicurarsi il corretto apporto giornaliero di calcio sarà semplicemente necessario bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno e affiancare a un'adeguata assunzione di acqua, un' alimentazione sana.

Nel cibo alte quantità di calcio le troviamo nel pesce (soprattutto alici, calamari, polpi e crostacei), nella verdura a foglia verde (come la rucola, il cavolo riccio, le cime di rapa, i broccoli, i cavoli, i carciofi, i cardi, gli spinaci), nei semi di sesamo e salsa Tahin, nel latte e nello yogurt e nei formaggi, nella frutta secca, soprattutto nelle mandorle, nei pomodori secchi e, tra i legumi, nei ceci e nella farina di ceci.

Una dieta varia con una adeguata introduzione di acqua assicura il corretto apporto di calcio. Allo stesso modo è necessario **controllare il sale e i cibi che ne sono ricchi** in quanto il sale in eccesso aumenta l'escrezione urinaria di calcio, favorendo così il rischio di osteopenia/osteoporosi.

Cibi da prediligere:

- **Fonti di calcio:** Latte e derivati senza lattosio, mandorle, semi di sesamo, cavolo riccio, broccoli, sardine con lisca, acqua

In tabella sono indicati i cibi più ricchi in calcio.

—

Legumi	Calcio (mg/100g p.e.)
Soia secca	257
Ceci secchi crudi	142
Fagioli crudi	135
Fagioli -Cannellini secchi crudi	132
Fagioli -Borlotti secchi crudi	102
Fave secche sgusciate crude	90
Ceci secchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	58
Lenticchie secche crude	57
Fagiolini surgelati, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	56
Piselli secchi	48
Fagioli -Cannellini secchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	47
Fagioli -Borlotti secchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	46
Lupini, ammollati	45

Piselli freschi crudi	45
Fagioli -Borlotti freschi crudi	44
Ceci in scatola, scolati	43
Piselli in scatola, scolati	42
Fagioli -Cannellini in scatola, scolati	39
Fagioli, dall'occhio secchi	37
Fagiolini freschi crudi	35
Fagioli -Borlotti in scatola, scolati	31
Lenticchie secche, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolate]	29
Lenticchie in scatola, scolate	27
Fave fresche, cotte [saltate in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	26
Fave fresche crude	22
Piselli surgelati	20
Frutta secca	
Mandorle dolci, secche	240

Nocciole, secche	150
Noci	131
Pistacchi	131
Noci, secche	83
Macadamia	70
Arachidi, tostate	64
Noci pecan	61
Anacardi	45
Pinoli	40
Latte e Yogurt	
Latte di vacca in polvere, scremato	1323
Latte di vacca in polvere, parzialmente scremato	1124
Latte di vacca in polvere, intero	1050
Latte di vacca, condensato zuccherato	293
Latte di vacca, evaporato non zuccherato	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, parzialmente scremato	120
Latte di vacca UHT, intero	120
Yogurt da latte, parzialmente scremato	120
Latte di vacca pastorizzato, parzialmente scremato	120
Latte di vacca pastorizzato, intero	119
Panna o crema di latte	78
Formaggi e Latticini	
Grana	1165
Pecorino siciliano	1162
Parmigiano	1159

Emmenthal	1145
Groviera	1123
Latteria [formaggio tipico del Veneto]	1057
Pecorino romano	900
Fontina	870
Caciocavallo	860
Cheddar	810
Provolone	720
Pecorino	607
Formaggio molle da tavola	604
Stracchino	567
Crescenza	557
Brie	540
Caciotta toscana	531
Scamorza	512
Taleggio	433

Formaggino, meno grasso	430
Formaggino	430
Gorgonzola	401
Cacioricotta di capra	396
Feta	360
Dolce verde	360
Caciottina mista	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
Butirro calabro	135
Formaggio cremoso spalmabile	110

Mascarpone	68
Uova	
Uova di gallina, intero, in polvere	201
Uova di gallina, tuorlo	116
Uova di anatra, intero	57
Uova di oca, intero	52
Uova di tacchina, intero	50
Uova di gallina, intero	48
Uova di gallina, albume	7

Fonte: Tabelle di Composizione degli Alimenti, aggiornamento 2000, (©INRAN 2000, EDRA) dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN)

Bere almeno **2 litri di acqua al giorno** per supportare la funzione metabolica e ridurre i sintomi come la secchezza cutanea.

Scegliere **acque ricche in calcio** (più di 150 mg/litro) che possono essere un'ottima fonte di calcio a zero calorie.

Magnesio e Zinco: Noci, semi di zucca, cereali integrali, spinaci, fagioli

Omega-3 e antiossidanti: Salmone, noci, olio extravergine di oliva, frutti di bosco, semi di lino e chia

Vitamina K: Verdure a foglia verde scuro (cavolo, spinaci, bietole)

Vitamina C: Agrumi, kiwi, peperoni, fragole (favorisce la sintesi del collagene, essenziale per la struttura ossea)

L'IMPORTANZA DELLA VITAMINA C

È fondamentale assumere alimenti ricchi di vitamina C che, tra i diversi effetti positivi, perché favorisce la sintesi di collagene all'interno dell'organismo. Pensate che il motivo per cui i marinai soffrivano di scorbuto, la cui manifestazione più evidente è la perdita dei denti, era proprio la carenza di vitamina C: dato che a bordo non vi erano a disposizione alimenti freschi (come frutta e verdura), ricchi di acido ascorbico, la sintesi di collagene era fortemente compromessa.

Ecco alcuni esempi di pasti che consentono di fare il pieno sia di proteine che di vitamina C:

Colazione

- Yogurt greco con pane integrale e mirtilli abbondanti
- Crêpes con uova strapazzate guarnite con kiwi (anche la versione “gold”, che contiene il doppio di vitamina C rispetto al classico kiwi verde)
- Salmone affumicato, gallette di grano saraceno e guacamole preparata con limone abbondante per aumentare il quantitativo di acido ascorbico già presente nell'avocado (oltre che per evitarne l'imbrunimento)

Pranzo e/o cena

- Insalata di riso integrale con radicchio e feta
- Bistecca di manzo (che è naturalmente ricca di collagene) con rucola, limone fresco e patate al forno
- Farro integrale con edamame, noci e pomodorini
- Insalatona di spinacino, acciughe, arance (la cui vitamina C migliora l'assorbimento del ferro vegetale presente negli spinaci), olive taggiasche e ceci

Fondamentale anche ottimizzare la digestione e l'assorbimento dei macro e micro elementi presenti nel cibo

Krečak I, Babić G, Skelin M. Scurvy. Acta Dermatovenerol Croat. 2022 Jul;30(1):59-60. PMID: 36153722.

Cibi da limitare:

- Sale eccessivo (può aumentare l'escrezione di calcio e favorire la demineralizzazione)
- Bibite gassate (ricche di fosforo, che può interferire con il metabolismo del calcio)
- Caffaina in eccesso (può ridurre l'assorbimento del calcio se consumata in grandi quantità)
- Alcol (può interferire con il metabolismo osseo e aumentare il rischio di fratture)
- Diete iperproteiche e squilibrate (un eccesso di proteine animali senza bilancio con vegetali può aumentare la perdita di calcio)

3. Esempio di Piano Alimentare per la Salute delle Ossa

Giorno	Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena
Lunedì	Yogurt greco, noci, frutta	Mandorle, cioccolato 85%	Insalata di ceci, feta, rucola	Smoothie di latte vegetale, banana, chia	Salmone al forno, broccoli, quinoa
Martedì	Porridge di avena e mandorle	Frutta secca	Riso integrale con verdure e legumi	Crackers integrali con hummus	Pollo alla griglia, spinaci
Mercoledì	Pancakes proteici con miele	Yogurt greco con frutti rossi	Pasta integrale con ceci e rucola	Frullato di latte di mandorla e semi di lino	Pesce azzurro con patate e insalata
Giovedì	Smoothie proteico con frutta	Noci e semi di zucca	Quinoa con verdure e tofu	Pane integrale con ricotta senza lattosio	Frittata di spinaci e formaggio
Venerdì	Toast integrale con burro di mandorle	Cioccolato fondente e mandorle	Insalata con sgombero, patate e olive	Smoothie di banana e latte di mandorla	Bistecca di tacchino con cavolo e riso
Sabato	Yogurt con fiocchi d'avena e miele	Frutta fresca con semi di lino	Pasta di grano saraceno con lenticchie	Cracker integrali con hummus	Pesce al vapore con verdure

Omelette con Domenica formaggio e verdure	Mandorle e cioccolato fondente	Couscous integrale con ceci e verdure	Frullato proteico	Pollo al curry con riso basmati
---	--------------------------------------	--	----------------------	---------------------------------------

4. Ricette per Rinforzare le Ossa

Frittata di Spinaci e Ricotta

Ingredienti:

- 2 uova
- 50 g di ricotta senza lattosio
- 1 manciata di spinaci freschi
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Sbattere le uova con la ricotta e il parmigiano.
2. Aggiungere gli spinaci tritati e mescolare.
3. Scaldare una padella con un filo d'olio e versare il composto.
4. Cuocere a fuoco medio fino a doratura, girando la frittata a metà cottura.

Porridge di Avena e Mandorle

Ingredienti:

- 40 g di fiocchi d'avena
- 200 ml di latte di mandorla
- 1 cucchiaio di semi di lino
- 1 cucchiaio di miele
- Frutta fresca (mirtilli, fragole)
- 1 manciata di mandorle tritate

Preparazione:

1. Cuocere l'avena con il latte per 5 minuti, mescolando costantemente.
2. Aggiungere i semi di lino e il miele, amalgamando bene.
3. Servire con frutta fresca e mandorle tritate per un ulteriore apporto di calcio e antiossidanti.

Insalata di Ceci e Rucola

Ingredienti:

- 200 g di ceci lessati
- 50 g di rucola
- 1 cucchiaio di semi di sesamo
- Succo di mezzo limone
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. In una ciotola, mescolare i ceci con la rucola.
2. Aggiungere i semi di sesamo, il succo di limone, l'olio, il sale e il pepe.
3. Mescolare bene e servire.

Tofu Marinato con Verdure Grigliate

Ingredienti:

- 150 g di tofu
- 1 zucchina
- 1 peperone
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio tritato
- Erbe aromatiche q.b.

Preparazione:

1. Tagliare il tofu a cubetti e lasciarlo marinare con salsa di soia, olio e aglio per 20 minuti.
2. Tagliare le verdure a fette e grigliarle.
3. Grigliare il tofu e servire con le verdure.



Salmone al Forno con Broccoli

Ingredienti:

- 150 g di salmone
- 200 g di broccoli
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- Succo di mezzo limone
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Disporre il salmone in una teglia e condirlo con olio, succo di limone, sale e pepe.
2. Cuocere in forno a 180°C per 20 minuti.
3. Lessare i broccoli e servirli insieme al salmone.

Frullato di Latte di Mandorla e Frutti di Bosco

Ingredienti:

- 200 ml di latte di mandorla
- 1 banana
- 1 manciata di frutti di bosco
- 1 cucchiaino di semi di chia

Preparazione:

1. Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza omogenea.
2. Servire subito per un'ottima fonte di calcio e antiossidanti.



4. Conclusione



L'osteoporosi può essere prevenuta e gestita adottando uno stile di vita sano, con una dieta ricca di calcio, vitamina D e proteine di qualità.

Unita all'attività fisica regolare e all'esposizione solare, questa strategia aiuta a mantenere la densità ossea e a ridurre il rischio di fratture. È importante scegliere esercizi specifici come il sollevamento pesi, la camminata veloce e il pilates per rafforzare la struttura ossea e migliorare l'equilibrio, riducendo così il rischio di cadute.

Inoltre, il monitoraggio periodico della salute ossea attraverso esami come la densitometria ossea può aiutare a individuare precocemente eventuali segni di osteoporosi e adottare le misure necessarie.

Seguire queste indicazioni permette di migliorare la qualità della vita e garantire una maggiore salute delle ossa a lungo termine, promuovendo un benessere generale e una maggiore indipendenza nelle attività quotidiane.

Dott.ssa Silvana Magi

Biologa Nutrizionista

3519549667