

Osteoporosi

Situazione al
11/2016

Osteoporosi

Molti credono erroneamente che l'osteoporosi sia un problema che interessa soltanto le vecchie signore. In realtà l'osteoporosi dipende da disfunzioni ormonali, che si manifestano sì in prevalenza nelle donne durante o dopo la menopausa, ma non risparmiano gli anziani di sesso maschile, né sempre più giovani uomini e donne, che vengono a confrontarsi con una diagnosi in tal senso. Le cause esatte di tale malattia sono sconosciute, ma la vita moderna ne rappresenta certamente una delle cause principali: la carenza di movimento, la ridotta permanenza all'aria aperta e soprattutto un'alimentazione sbagliata aumentano infatti il rischio di osteoporosi.

L'osteoporosi si manifesta con l'indebolimento della sostanza ossea: le ossa diventano porose, perdono compattezza e stabilità, si deformano (ad es. schiena ricurva). La conseguenza è costituita da fratture ossee e da forti dolori alla schiena; movimenti quotidiani come lo stare in piedi e lo stare seduti diventano un tormento.

Come evitare il rischio di osteoporosi?

L'osteoporosi insorge soprattutto quando al corpo è stato fornito un troppo ridotto apporto di calcio. Durante la crescita bambini e ragazzi devono immagazzinare una quantità di calcio maggiorata di 30-35 volte rispetto a quella che avevano a disposizione alla nascita. Un sufficiente apporto di calcio durante la crescita è perciò molto importante. Quanto più calcio viene immagazzinato nelle ossa durante gli anni giovanili, tanto minore sarà il rischio di osteoporosi.

Ma anche gli adulti di qualsiasi età devono assorbire molto calcio attraverso l'alimentazione per mantenere delle ossa solide.

Ecco un'alimentazione "amica" delle ossa:

- Bevete ogni giorno mezzo litro di latte scremato (latticello, latte cagliato, kefir, yogurt) e mangiate 50-60 g di formaggio povero di grassi (2 fette circa). Assorbirete in questo modo 1000 mg di calcio coprendo ben il 75% della quantità di calcio quotidiana raccomandata ai malati di osteoporosi.
- Preferite le verdure ricche di calcio (ad es. cavolo, finocchio, broccoli, porro).
- Mangiate quotidianamente frutta fresca ricca di calcio (ad es. bacche), ricca anche di vitamina C che favorisce l'assorbimento di calcio da parte dell'intestino.
- Aromatizzate abbondantemente utilizzando erbe aromatiche fresche (crescione, prezzemolo, erba cipollina, cerfoglio). Molte erbe sono ricche di calcio.
- Mangiate piccole quantità di carne, salumi e formaggio fuso e bevete poche bevande alla cola. Questi alimenti contengono molti fosfati, in grado di rimuovere il calcio dalle ossa.
- Mangiate pochi alimenti ricchi di acido ossalico (ad es. rabarbaro, spinaci, coste, cacao) o contenenti acido fitico (ad es. gli strati più esterni dei cereali), che inibiscono l'assorbimento del calcio. Anche un consumo eccessivo di alcol, caffè e di tè nero ha un'influenza negativa sul metabolismo del calcio.

Un'alimentazione molto varia impedisce che si assommino tali fattori negativi per l'assorbimento del calcio, fattori che invece si evidenziano nel caso di un'alimentazione particolarmente monotona.

Ai fini dell'assorbimento e della regolazione del tasso di calcio è necessaria la vitamina D, che viene assunta attraverso gli alimenti (aringhe, salmone, latte e latticini, uova) e che si forma anche nella pelle nel caso in cui la luce del sole agisca su di essa. Ecco perché è importante fare tanta attività all'aria aperta.

La carenza di moto decalcifica le ossa! Il movimento corporeo favorisce la ricostituzione della sostanza ossea ed inibisce la decomposizione delle ossa. Ecco perché ad ogni età è importante muoversi a sufficienza all'aria aperta.

Apporto quotidiano ottimale di calcio (in mg):

- bambini (1 - 15 anni): 600 - 1000
- ragazzi (15 - 19 anni): 1200
- adulti: 800 - 1000
- gravidanza, allattamento: 1200

Contenuto di calcio di alcuni alimenti in mg (parte commestibile):

Latte, latticini

- 1 vasetto yogurt, grasso 1,5%, 150 g: 171
- 1 bicchiere latte, grasso 1,5%, 200 ml: 236
- 3 cucchiaino parmigiano, 30 g: 335
- 1 porzione Camembert, grasso 45%, 60g: 342
- 2 fette Emmental, grasso 45%, 60 g: 612

Pane

- 3 fette, pane integrale (Graham), 150 g: 63
- 3 fette, pane integrale di frumento, 150 g: 95

Verdura

- 1 porzione cavolo bianco, verza, 200 g: 92
- 1 porzione fagiolini verdi, 200 g: 114
- 1 porzione crescione inglese, 75 g: 161
- 1 porzione porri, 200 g: 174
- 1 porzione broccoli, 200 g: 210
- 1 porzione finocchio, 200 g: 218
- 1 porzione cavolo, 200 g: 424

Frutta

- 1 porzione lamponi, 150 g: 60
- 1 porzione more, 150 g: 66
- 1 porzione ribes nero, 150 g: 69

Noci, semi

- 2 cucchiaini semi di girasole, 20 g: 20
- 2 cucchiaini semi di lino, 20 g: 40
- 2 cucchiaini mandorle, 20 g: 50
- 2 cucchiaini semi di sesamo, 20 g: 157
- 2 cucchiaini papavero, 20 g: 292

