

# Spiagge Serene 2024



REGIONE  
LAZIO



ASL  
ROMA 3



ASL  
ROMA 4



ASL  
ROMA 6



ASL  
LATINA



ASL  
VITERBO

## ALIMENTAZIONE E OSTEOPOROSI



L'**osteoporosi** è una malattia caratterizzata da una densità minerale ossea ridotta: le ossa diventano più fragili portando ad un maggior rischio di fratture anche per eventi accidentali banali.

Fattori incidenti:

- sesso femminile;
- età avanzata;
- menopausa precoce;
- amenorrea prolungata; (assenza ciclo da più di 1 anno)
- celiachia, Crohn e Retto-colite;
- anoressia nervosa;
- alterazioni ormonali;
- utilizzo di farmaci corticosteroidi, antiepilettici e anti coagulanti;
- dieta povera di calcio;
- dieta eccessivamente ricca di proteine;
- abuso di alcolici e tabagismo;
- eccessivo consumo di caffè;
- abuso di lassativi.



### Gravidanza e allattamento

Durante il terzo trimestre di gravidanza e poi durante l'intero periodo di allattamento il fabbisogno di calcio aumenta a 1,5 g/ die.

### Post-Menopausa

Per le donne che non fanno terapia sostitutiva con estrogeni il fabbisogno di calcio sale a 1,2 - 1,5 g/die, mentre in chi fa terapia sostituiva rimane a 1 g/die.

Un ruolo fondamentale per la prevenzione dell'osteoporosi lo gioca anche la Vitamina D, che garantisce il corretto assorbimento del Calcio derivante dai cibi ingeriti.

È fondamentale esporre più del 50% del corpo all'esposizione solare in quanto siamo capaci di sintetizzarla a livello della pelle grazie ai raggi ultra- violetti (UVB).

Per garantire un adeguato quantitativo di Vitamina D è necessario stare all'aperto un'ora al giorno, con mani, braccia o viso scoperti.

Per la popolazione più anziana, o impossibilitata ad esporsi ai raggi del sole diretti, può essere necessaria (previa consulenza specialistica) un'integrazione di Vitamina D poiché questa risulta essere poco presente negli alimenti.

Ne troviamo piccole quantità nel tuorlo dell'uovo, nei pesci grassi e in maggior quantità invece nel fegato di merluzzo.

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

*Una dieta equilibrata, che comprenda tutti i tipi di cibi, è fondamentale per stare in salute già a partire dalle prime fasi della vita. Assicuriamoci che nella nostra dieta siano sempre presenti:*

- latte o yogurt (1 porzione al giorno) e prodotti lattiero caseari come i formaggi (1 porzione a settimana);
- pesce, in particolare quello azzurro (almeno 3 volte a settimana);
- ortaggi verdi come la bietta, il cavolo riccio, broccoli, carciofi, gli spinaci (almeno 2 porzioni al giorno).  
*Attenzione! Il calcio contenuto nei vegetali viene assorbito molto di meno rispetto a quello di latte e latticini;*
- frutta oleosa come mandorle, noci e nocciole;
- legumi: ceci, lenticchie, fagioli cannellini, borlotti e occhio nero;
- acqua minerale, meglio se ricca in calcio (1,5 lt al giorno).



**Poco sale!** L'eccessivo consumo di sale aumenta la perdita di calcio con le urine; limita gli alcolici! L'alcol riduce l'assorbimento del calcio.

**Attenzione!** Non unire alimenti ricchi di calcio con alimenti ricchi di ossalati (come legumi, spinaci, pomodori, caffè e tè) perché questi ultimi ne impedirebbero gran parte dell'assorbimento.

