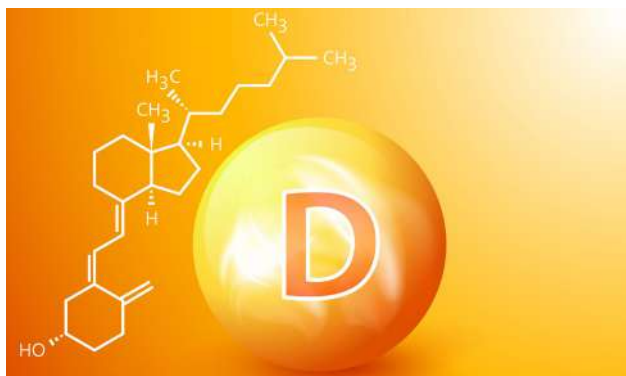


Il Sole e la Vitamina D

Un ruolo fondamentale per la prevenzione dell'osteoporosi lo gioca anche la Vitamina D, che ne 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 ultravioletti (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.

La piramide alimentare



QR CODE questionario gradimento

EMERGENZA



Numero unico europeo per le emergenze

Spiagge Serene

Alimentazione ed Osteoporosi: Come comportarsi?



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.

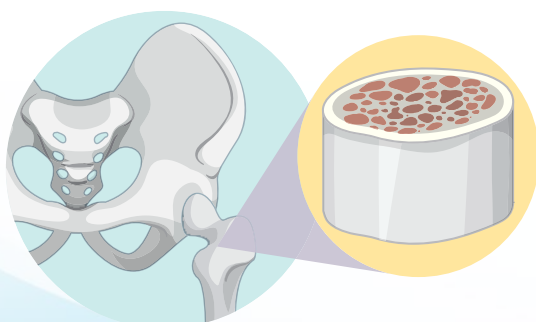
Diversi sono i fattori che concorrono al suo sviluppo:

Anagrafici/patologici:

- sesso femminile,
- età avanzata
- menopausa precoce (prima dei 45 anni)
- amenorrea prolungata (assenza ciclo da più di 1 anno)
- Celiachia, Crohn e Rettocolite
- Anoressia nervosa
- Alterazioni ormonali,
- Utilizzo di farmaci corticosteroidi, antiepilettici e anticoagulanti.

Alimentari/comportamentali:

- Dieta povera di calcio
- Dieta eccessivamente ricca di proteine
- Abuso di alcolici
- Tabagismo
- Eccessivo consumo di caffè
- Abuso di lassativi



Fabbisogno di calcio nelle diverse fasce di età:

Lattanti < 1 anno	0,6 g/die
Da 1 a 6 anni	0,8 g/die
Da 7 a 10 anni	1 g/die
Da 11 a 17 anni	1,2 g/die
Da 18 a 29 anni	1 g/die
Uomini da 30 a 59 anni	0,8 g/die
Donne da 30 a 49 anni	0,8 g/die
Uomini 60+ anni	1 g/die
Donne 50+ anni	1,2-1,5 g/die



Gravidanza e allattamento

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



Post-Menopausa

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

Dieta e osteoporosi

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 bieta, 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.