



## AD APRILE OSPEDALI A PORTE APERTE

**INFORMATI E CONTROLLA  
LO STATO DI SALUTE  
DELLE TUE OSSA**

**SCOPRI L'OSPEDALE PIÙ VICINO A TE E I SERVIZI OFFERTI GRATUITAMENTE:**



Chiama il numero verde 800 58 86 86

Attivo dal 1 marzo 2013 da lun. a ven. dalle 9:00 alle 18:00



Visita il sito [www.bollinirosa.it](http://www.bollinirosa.it)



Invia una mail a [prevenzione@bollinirosa.it](mailto:prevenzione@bollinirosa.it)

### **Consiglio Direttivo**

Francesca Merzagora (Presidente), Alberto Costa (Vice Presidente),  
Gilberto Corbellini, Giorgio Fiorentini, Maria Antonietta Nosenzo, Ilaria Viganò

### **Co-fondatore**

Giorgio Viganò (1939-2010)

### **Comitato d'Onore**

Vittoria Buffa, Alessio Fronzoni, Gaetano Gifuni, Umberto Veronesi

### **Consiglio Tecnico Scientifico**

Gilberto Corbellini (Presidente), Adriana Albini, Giuliano Binetti, Cesare Bonezzi,  
Maria Luisa Brandi, Vincenzina Bruni, Salvatore Carrubba, Elena Cattaneo,  
Patrizia Colarizi, Maurizio De Tilla, Flavia Franconi, Claudio Mencacci, Eva Negri,  
Laura Pellegrini, Walter Ricciardi, Gianna Schelotto, Nicla Vassallo, Carlo Vergani,  
Riccardo Vigneri

**O.N.Da - Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna**

Foro Buonaparte, 48 - 20121 Milano - Tel. 02 29015286 - [www.ondaosservatorio.it](http://www.ondaosservatorio.it)

O.N.Da

Osservatorio Nazionale  
sulla salute della Donna



## LA SALUTE DELLE OSSA È UN BENE PREZIOSO, SU CUI INVESTIRE TUTTI I GIORNI PER PREVENIRE L'OSTEOPOROSI

Lo scheletro costituisce l'impalcatura del corpo umano, consente di mantenere la postura eretta e di eseguire i movimenti nei diversi piani dello spazio. Il tessuto osseo, che lo costituisce, ha la caratteristica di essere dinamico, poiché sottoposto a un processo continuo di rimodellamento in cui si alternano e si bilanciano meccanismi di formazione e distruzione. Questo bilancio varia nelle diverse fasi della vita: nell'infanzia prevalgono i primi, in età avanzata i secondi.

Disporre di ossa sane e di uno scheletro funzionante è condizione necessaria per:

- vivere appieno la propria esistenza;
- prevenire le patologie scheletriche cronico - degenerative, che caratterizzano la terza età, come artrosi ed osteoporosi, che sono causa di disabilità;
- mantenere una buona qualità di vita, preservando la propria autonomia.

**Uno scheletro forte e sano si costruisce fin dalla prima infanzia e si mantiene nel tempo, prendendosi cura tutti i giorni.**

Per preservare al meglio la struttura e la funzionalità scheletrica, è necessario adottare corrette abitudini di vita, basate su poche semplici regole quotidiane:

### 1) ALIMENTAZIONE

**Al principio generale di un regime dietetico sano, equilibrato, variato e bilanciato, è necessario affiancare una dieta ricca di calcio e vitamina D.**

Il calcio è il principale costituente delle ossa. Oltre al latte e ai suoi derivati, alimenti particolarmente ricchi di questo minerale sono i legumi (ceci, fagioli, cannellini), gli ortaggi a foglia larga (carciofi, cardi, cavolo cappuccio verde, cicoria, indivia, radicchio verde, spinaci) e alcuni pesci (sardine, alici, sgombri). Ulteriori fonti di calcio sono: mandorle, noci, pistacchi e fichi secchi.

La **vitamina D** ha un ruolo fondamentale nel mantenere un'adeguata mineralizzazione ossea, poiché promuove l'assorbimento intestinale di calcio e controlla i meccanismi di riassorbimento osseo. Questa vitamina è prodotta dal nostro organismo a livello cutaneo attraverso l'esposizione alla luce solare: è sufficiente restare all'aria aperta un'ora al giorno con almeno mani e viso scoperti, per avere a disposizione i quantitativi di cui l'organismo ha bisogno. Poche sono le fonti alimentari di questa vitamina, che è contenuta principalmente in pesci grassi come sgombro, sardina, salmone, aringa e, in minor misura, in fegato e uovo.

*Attenzione alle diete dimagranti fai-da-te e sbilanciate, che potrebbero esporvi a carenze che interferiscono con il metabolismo osseo.*

Le **donne** devono incrementare l'assunzione di calcio e vitamina D in particolari periodi della loro vita:

- in gravidanza e durante l'allattamento, dovendo provvedere non solo al fabbisogno proprio, ma anche del nascituro/neonato;
- in perimenopausa e menopausa, poiché la caduta degli estrogeni comporta perdite accelerate di calcio e riduzione della massa ossea, aumentando il rischio di osteoporosi.

*Chiedete consiglio al medico di fiducia su come soddisfare il vostro fabbisogno giornaliero di calcio e vitamina D.*

### 2) ATTIVITÀ FISICA

**Se l'attività fisica è importante per tutto l'organismo per garantire il benessere psico-fisico, essa è vitale per lo scheletro.**

Non è necessario trasformarsi in "sportivi", ma essere "fisicamente attivi": praticare attività fisica, **anche moderata, ma regolarmente**, è sufficiente per conseguire benefici per la propria salute in generale. Nello specifico, la sollecitazione meccanica prodotta dal movimento e dunque la stimolazione dell'apparato muscolo-scheletrico influisce positivamente sul metabolismo osseo, favorendone il rinnovo e riducendo il rischio di fragilità. In questo senso è importante adottare uno stile di vita attivo e dinamico, cercando di moltiplicare, nel corso della giornata, le occasioni di movimento.

### 3) BUONE ABITUDINI

Evitate di fumare e limitate il consumo di bevande alcoliche, poiché limitano l'assorbimento di calcio. Moderate l'assunzione di caffeina e sale, che, se in eccesso, favoriscono la perdita di calcio con le urine. Attenzione: anche una dieta eccessivamente ricca di proteine e fibre espone al rischio di perdite di calcio.

## COSTRUIRE IL VOSTRO PATRIMONIO OSSEO OGGI PER PREVENIRE L'OSTEOPOROSI DOMANI

L'osteoporosi è la più diffusa patologia a carico del sistema osteo-articolare, caratterizzata dalla progressiva diminuzione della massa scheletrica. Ciò causa un aumento della fragilità dell'osso con conseguente maggior rischio di fratture, che si verificano soprattutto a carico di vertebre, femore e polso. L'osteoporosi è una malattia silenziosa e asintomatica, che colpisce il 33% delle donne tra i 60 e i 70 anni di età e il 66% quelle al di sopra degli 80 anni.

Condizioni particolari che aumentano il rischio di osteoporosi (menopausa precoce e fisiologica; uso cronico di farmaci corticosteroidi, anticoagulanti, anticonvulsivanti, antiacidi; malattie infiammatorie croniche intestinali; alcune malattie endocrine; malattie ematologiche e renali; anoressia nervosa) costituiscono un'indicazione all'esecuzione di un'indagine strumentale accurata e non invasiva, la MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata) che, misurando con precisione la massa e la densità ossea, consente di evidenziare il processo di demineralizzazione ossea già in fase iniziale. Una diagnosi precoce permette di adottare le misure terapeutiche necessarie per impedire il verificarsi di fratture da fragilità.

