

COME PREVENIRE L'OSTEOPOROSI E MANTENERE LE OSSA IN SALUTE

Prevenire l'osteoporosi significa soprattutto evitare le possibili fratture, una delle complicanze più rilevanti che può comportare la malattia.

La prima raccomandazione è attuare dei cambiamenti nel proprio stile di vita e adottare semplici accorgimenti nelle abitudini quotidiane.

Ecco sei consigli per prevenire l'osteoporosi e mantenere le ossa in salute:

ASSICURARE ALL'ORGANISMO UN APPORTO ADEGUATO DI CALCIO

Il calcio è presente nel latte e nei latticini. Ne sono privi però la panna e il burro. Poiché latte e derivati sono alimenti ricchi di colesterolo, si raccomanda di consumarli magri o scremati. Tra gli altri alimenti in cui è presente il calcio ci sono: il pesce, soprattutto quello azzurro; le verdure come radicchio, agretti, cicoria e spinaci; i legumi come ceci e fagioli.

Anche l'acqua del rubinetto, specialmente nel Lazio, possiede un buon quantitativo di calcio. Per favorire il corretto assorbimento del calcio, è bene moderare l'assunzione di caffè, tè e alcolici.

ASSICURARE ALL'ORGANISMO UN APPORTO ADEGUATO DI VITAMINA D

La vitamina D è presente nelle uova, nel fegato, nei latticini e nei pesci grassi. Il nostro corpo è in grado di produrre direttamente la Vitamina D attraverso l'esposizione ai raggi solari: è sufficiente esporre per circa 15-30 minuti al giorno viso e braccia senza applicare creme protettive. In alcuni casi, può essere necessaria un'integrazione di vitamina D attraverso i farmaci.

FARE REGOLARMENTE ATTIVITÀ FISICA

È importante svolgere un'attività fisica che consenta il carico meccanico, cioè far lavorare il corpo contro la forza di gravità. Per esempio, si consiglia di camminare circa 30 minuti al giorno o salire le scale, ponendo sempre attenzione al rischio di traumi e cadute.

MANTENERE UN PESO FORMA ADEGUATO

Il peso consigliabile dovrebbe essere compreso tra un BMI di 22 e 25. Il calcolo del BMI si può eseguire facilmente dividendo il peso espresso in Kg, per il quadrato dell'altezza espressa in metri ($BMI = Kg/m^2$).

EVITARE UN CONSUMO ECCESSIVO DI ALCOL

Un consumo eccessivo di alcol può incidere negativamente sul rischio di frattura. Le persone che consumano più di 24 g di alcol al giorno (circa 2 bicchieri di vino), hanno un rischio di frattura legata all'osteoporosi superiore del 40% rispetto a coloro che non bevono o lo fanno con moderazione.

NON FUMARE

Il danno del fumo è molto noto e ben documentato. I fumatori hanno un rischio di frattura del femore maggiore di quasi due volte rispetto a chi non fuma.

ASL ROMA 1
DIPARTIMENTO DELLE SPECIALITÀ MEDICHE
UOSD DI ENDOCRINOLOGIA
TEL. 06 6835.2265
EMAIL: UOSD.ENDOCRINOLOGIA@ASLROMA1.IT

ASL ROMA 1 – UOSD ENDOCRINOLOGIA

PREVENZIONE
DELL'OSTEOPOROSI
NEGLI STILI DI VITA

SISTEMA SANITARIO REGIONALE



ASL
ROMA 1



REGIONE
LAZIO