

# 10 consigli per aumentare la salute delle tue ossa



## INDICE

- [Ridurre lo zucchero e il sale](#)
- [Attività fisica sconsigliata per l'usura delle articolazioni](#)
- [Attività fisica quotidiana raccomandata](#)
- [Smettere di fumare e bere alcolici](#)
- [Ossa forti per la vita](#)
- [Ossa e invecchiamento](#)
- [Perché le ossa hanno bisogno di calcio](#)
- [Quanto calcio ogni giorno](#)
- [La migliore attività fisica per le ossa](#)
- [Come soddisfare il bisogno di calcio delle ossa](#)
- [Perché le ossa hanno bisogno di vitamina D](#)

## Ridurre lo zucchero e il sale

L'[equilibrata alimentazione](#) è alla base della salute del nostro organismo. Tutti sappiamo che non dobbiamo mangiare [più di quello che consumiamo](#), ma non sempre ci ricordiamo che troppo [sale](#) e [zucchero](#) fanno male alla **salute in generale**, quindi, **anche alle nostre ossa**. Assumere quantità eccessive di zucchero non solo può provocare l'aumento della [glicemia nel sangue](#) e indurre la comparsa di [diabete mellito](#) ma, per quanto riguarda l'osso, ostacola anche **l'assorbimento del calcio** nell'intestino. Inoltre, un consumo eccessivo di sale e zucchero comporta una cospicua eliminazione di calcio attraverso le urine. Ricorda, quindi, di:

- **evitare le bibite zuccherate**
- **non mettere il sale in tavola.**

Mangia con moderazione o raramente:

- **dolci e dolci**
- **patatine fritte**
- **salumi e alimenti trasformati.**

Per insaporire i primi piatti, le minestre e i passati verdure meglio usare **Grana Padano DOP grattugiato** al posto del sale, in modo da poter usufruire di tutti i buoni nutrienti contenuti nel latte.

# Attività fisica sconsigliata per l'usura delle articolazioni

Gli 8 consigli precedenti sono importanti anche per la salute delle [articolazioni](#) che, come le ossa, traggono benefici dall'equilibrata alimentazione, dall'attività fisica e dalla presenza di un peso ideale. Gli anziani devono cercare di non compromettere le proprie articolazioni evitando, ad esempio, di **correre in discesa, sollevare pesi eccessivi** ed **evitare sport di contatto che possano favorire traumi e microtraumi**. Per mantenere in buona forma le articolazioni degli arti inferiori lo sport più adatto, se praticato con prudenza o in casa sulla cyclette, è il **ciclismo moderato**, purché non siano presenti controindicazioni quali malattie degenerative articolari o compromissione della funzionalità delle articolazioni coinvolte nell'attività fisica.

## Attività fisica quotidiana raccomandata

La **sedentarietà** è **nemica della salute**, ossa comprese. Una vita attiva (es. andare a piedi o in bici, prendere le scale anziché l'ascensore, ballare regolarmente, etc.) è invece fortemente consigliabile, anche e soprattutto per chi ha più di 60 anni. L'attività fisica moderata, come [camminare](#) o [pedalare](#), favorisce il trasporto dei nutrienti (tra cui il calcio) alle ossa che, per loro natura, sono meno irrorate rispetto ad altri organi e tessuti. L'[esercizio fisico](#), inoltre, **rinforza la muscolatura, migliora l'equilibrio e la coordinazione, diminuendo** così il **rischio di cadute e di fratture**. Consigliati **150 minuti** complessivi di attività fisica a settimana, ottimali **300 minuti**, perché aiutano a prevenire osteoporosi, malattie cardiovascolari, diabete, oltre che a controllare il peso e a migliorare gli effetti dei medicinali usati nel trattamento dell'osteoporosi.

## Smettere di fumare e bere alcolici

Sappiamo tutti quali danni provoca [il tabagismo](#) o [eccedere con gli alcolici](#), ma in pochi sanno che la nicotina, insieme alle altre sostanze chimiche che introduciamo fumando tabacco, e l'etanolo (l'alcol delle bevande alcoliche, compresi vino e birra) possiedono **azioni dannose sul sistema vascolare**, rallentando il flusso sanguigno sull'osso, alterando la funzione delle cellule ossee deputate alla neoformazione ossea (osteoblasti), causando sull'apparato muscolare la [sarcopenia](#) (diminuita massa muscolare) e provocando sul sistema nervoso centrale disturbi neurologici che aumentano così la propensione per le cadute e il conseguente rischio di frattura da fragilità.

## Ossa forti per la vita

Non dobbiamo pensare che, quando invecchiamo, sia automatico avere ossa deboli e fragili. La presenza di una **massa ossea** estremamente **ridotta**, quindi patologica, può essere provocata sia dall'insufficiente formazione di osso durante il periodo di accrescimento, sia dalla riduzione della massa ossea, ma anche di quella muscolare, indotta dopo i cinquant'anni da modificazioni ormonali e dall'avanzare dell'età. Rallentare o ridurre la perdita di massa ossea è possibile anche dopo i settant'anni ma, ovviamente, sarebbe meglio occuparsene sin dall'adolescenza. Quindi, **la prima cosa** che la popolazione anziana deve fare è **non rassegnarsi e intraprendere**, invece, **misure di prevenzione adeguate**.

## Ossa e invecchiamento

[Dopo i sessant'anni](#), con l'avanzare dell'età, donne e uomini che lamentano [dolore a ossa e articolazioni](#) sono spesso **rassegnati** perché ritengono che sia un disagio inevitabile dovuto al tempo che passa. **La realtà è diversa**. Anche se invecchiamo, possiamo mantenere in buona salute le nostre ossa, **diminuire l'incidenza dell'osteoporosi** e delle sue complicanze, le **fratture da fragilità**, raggiungendo il benessere articolare attraverso uno **stile di vita sano e adeguato**.

Segui questi **10 consigli**.

## Perché le ossa hanno bisogno di calcio

Il **calcio** è un [minerale essenziale](#) non solo per la [salute delle ossa](#), ma anche per molte funzioni importanti dell'organismo: interviene **nell'attività del sistema muscolare, cardiaco e nervoso** ed è necessario in tanti altri processi fisiologici e biochimici delle nostre cellule. Il calcio è il minerale **più abbondante** nel nostro corpo e i suoi livelli devono mantenersi stabili. Se l'introito di calcio alimentare è insufficiente, il nostro organismo sarà costretto **a prelevare dalle ossa** per mantenere la calcemia a valori normali. Tale meccanismo compensatorio, se protratto, rende l'osso fragile.

## Quanto calcio ogni giorno

Il fabbisogno giornaliero di calcio varia a seconda delle **diverse fasi della vita**: è maggiore durante l'adolescenza e nelle [donne in gravidanza](#), si stabilizza **dai trenta ai cinquant' anni**, per poi aumentare a causa della perdita di estrogeni nelle donne che entrano in [menopausa](#) e del più lento declino degli [ormoni sessuali maschili](#) negli uomini (andropausa).

| ADOLESCENZA | 30/50 ANNI | GRAVIDANZA | MENOPAUSA | ANDROPAUSA |
|-------------|------------|------------|-----------|------------|
| 1200 mg     | 1000 mg    | 1500mg     | 1500 mg   | 1200 mg    |

## La migliore attività fisica per le ossa

L'attività più appropriata per il sistema muscoloscheletrico è quella che esprime resistenza alla forza di gravità e che impegna i muscoli di tutto il corpo. Un esempio è il [Nordic Walking](#) (camminare usando i bastoncini) poiché impegna i muscoli degli arti superiori, inferiori e della schiena, oltre alle più importanti articolazioni (dell'anca, del ginocchio, della colonna vertebrale, della spalla, etc.). La massa muscolare, come quella ossea, **si riduce intorno ai 40-50 anni**: per evitare di perdere forza e resistenza è bene eseguire almeno **3 volte a settimana esercizi di rinforzo muscolare**, anche con piccoli pesi (se in assenza di fratture vertebrali). Consigliati: vogatore, piegamenti, esercizi per gli arti con le fascette elastiche, esercizi a corpo libero, etc.

## Come soddisfare il bisogno di calcio delle ossa

La principale fonte dietetica di calcio sono [il latte e i suoi derivati](#), per questo motivo non possiamo rinunciare a questi alimenti, in quanto il calcio nel latte si trova nella sua **forma più assimilabile (biodisponibile) dall'organismo**. Chi è [intollerante al lattosio](#), lo zucchero del latte, può ovviare al problema consumando latte delattosato, se ben tollerato, o Grana Padano DOP, un formaggio semigrasso che è **naturalmente privo di lattosio** pur essendo un concentrato di tutti gli altri nutrienti del latte, come le [proteine](#) ad alto valore biologico, la [vitamina B12](#) e gli [antiossidanti](#) quali **zinco e selenio**. Grana Padano DOP è il formaggio più **ricco di calcio altamente biodisponibile** tra quelli generalmente più consumati, 100 grammi ne apportano infatti ben **1.165 mg**.

## Perché le ossa hanno bisogno di vitamina D

La [vitamina D](#) è indispensabile affinché il calcio riesca a **formare le ossa**, infatti favorisce l'assorbimento intestinale del minerale, rendendolo disponibile per le sue funzioni. Questa vitamina è però **scarsamente presente negli alimenti**, o meglio, per assorbirne la giusta quantità (10 mcg per maschi e femmine oltre i 50 anni, 15 mcg dopo i 70 anni) bisognerebbe consumare quantità esagerate di alimenti che la contengono. Fortunatamente, la vitamina D può essere sintetizzata dalla pelle quando è **esposta al sole senza filtri**: in estate bastano **10-15 minuti di esposizione**, in inverno occorre esporsi il più possibile. In Italia, l'80% degli anziani è carente di vitamina D: qualora si dovessero riscontrare stati di carenza vitaminica, sarà necessario prendere, sotto prescrizione medica, un [integratore](#) a dosaggi variabili.

### COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

**Dott. Lorenzo Ventura**

Medico Specialista dell'osso, già dirigente medico responsabile del Servizio Dipartimentale "Patologie Metaboliche dello Scheletro/Reumatologia" Azienda Ospedaliera Carlo Poma, Mantova.

### AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni,

raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.