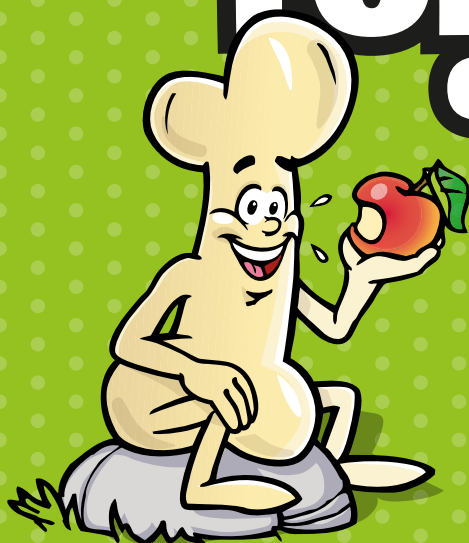


Crescere forti e sani con



MISTER BONE

Growing strong and healthy with MisterBone

Progetto educativo per l'età infantile per avere ossa forti e in buona salute da adulti e da anziani
Educational project for youngsters to teach them on how to grow with strong and healthy bones



Ricordati che le tue ossa sono un **tesoro** da custodire!
Le **5 regole d'oro** di Mister Bone

- 1.** introduci ogni giorno la giusta quantità di **calcio**
- 2.** mantieni i giusti livelli di **vitamina D** prendendo la **luce del sole** ed assumendo cibi adeguati
- 3.** consuma ogni giorno alimenti ricchi degli altri **nutrienti importanti** per la salute dell'osso (potassio, magnesio, zinco, vitamina K, vitamina C...)
- 4.** fai ogni giorno almeno mezz'ora di **attività fisica**
- 5.** impara a leggere le **etichette nutrizionali** per sapere che cosa stai mangiando



altre info su www.misterbone.org

Oggi che i media ci bombardano su informazioni per prevenire le malattie croniche, **cosa stiamo facendo per ridurre le fratture da fragilità causate dall'osteoporosi?** Ancora non abbastanza.

La **Fondazione FIRMO**, che in Italia si propone di promuovere l'educazione e la ricerca sulle malattie ossee ha voluto sviluppare un progetto unico per formare e informare i più piccoli, che saranno gli adulti e gli anziani del futuro.

Sono orgogliosa come Presidente della **FIRMO**, **Fondazione Italiana per la Ricerca sulle Malattie dell'Osso**, di presentare questa brochure, ed è con trepidazione che attendo di conoscere i primi risultati della nostra iniziativa, fiduciosa che sarà accolta benevolmente dai nostri piccoli lettori.

Maria Luisa Brandi

Presidente FIRMO Fondazione Italiana per la Ricerca sulle Malattie dell'Osso

“Una malattia pediatrica con conseguenze geriatriche” questa è la definizione che ad oggi i medici danno dell'osteoporosi, una malattia molto diffusa che determina fragilità ossea e maggior rischio di fratturarsi.

È evidente come tale affermazione porti alla necessità di focalizzare l'attenzione della popolazione sull'opportunità di seguire attentamente la crescita dei bambini, creando quelle condizioni indispensabili affinché si sviluppino ossa sane e forti.

Tanti studi scientifici ci dimostrano che attraverso l'alimentazione e lo stile di vita è possibile influenzare lo sviluppo osseo in maniera determinante, ponendo le basi per mantenere uno scheletro forte negli anni a venire, con una riduzione dell'incidenza di fratture osteoporotiche in età avanzata.

Non si può dimenticare che è intorno ai 25 anni che si raggiunge il **picco di massa ossea**, cioè la maggior quantità di massa ossea possibile, e che già dai 40 anni la quantità di osso comincerà inesorabilmente a diminuire. Se saremo stati capaci di accumulare tante riserve potremo stare tranquilli e il nostro rischio di andare incontro all'osteoporosi verrà drasticamente ridotto.

Avere uno scheletro forte e sano... Ma come si fa?

Uno degli elementi più importanti per la formazione ed il mantenimento della salute dell'osso è senz'altro **seguire una dieta adeguatamente ricca di calcio**.

Il calcio è il principale elemento del nostro scheletro ed insieme a molti altri minerali e proteine ne costituisce la struttura. **Sono raccomandati introiti di calcio ottimali per ogni età**, che vanno dai 700 mg/die per i bambini dai 1 ai 3 anni ai 1200 mg/die per le donne dopo i 60 anni. Gli alimenti più ricchi di questo prezioso minerale sono il **latte ed i latticini**, ma anche molti tipi di **verdure, erbe aromatiche ed acque minerali** con un contenuto di calcio maggiore di 150 mg/l possono rappresentare **ottime fonti nutrizionali**.

Oltre alla dieta non bisogna dimenticare che un'adeguata **attività fisica giornaliera** rappresenta l'altro fattore determinante nello sviluppo e nel mantenimento della massa ossea. **Allo sviluppo ed al potenziamento muscolare corrisponde sempre un irrobustimento anche dello scheletro**, per questo è opportuno svolgere una regolare attività fisica giornaliera!

Nowadays, with the media bombarding us with information on how to prevent chronic diseases, what are we actually doing to reduce fragility fractures caused by osteoporosis? Not enough yet.

FIRMO, the Italian Foundation which aims to promote the education and research on bone diseases, strongly wanted to develop a unique project to teach, train and inform children, because they will be the adults and elderly of the future.

I, as President of **FIRMO** Fondazione Italiana per la Ricerca sulle Malattie dell'Osso, am proud to present this brochure. I am now anxiously waiting to see the first results of our initiative and I am confident that it will be appreciated by our "young apprentices".

Maria Luisa Brandi

President of **FIRMO** Fondazione Italiana Ricerca sulle Malattie dell'Osso

"A pediatric disease with geriatric consequences" this is how doctors nowadays define osteoporosis, a very widespread disease that determines bone fragility and an increased risk for fractures.

This statement stresses the necessity for us to focus the population's attention on the opportunity to follow children's growth attentively by creating the conditions for them to develop healthy and strong bones.

Many scientific studies show us that, thanks to a healthy nutrition and a regular lifestyle, it is possible to directly influence the development of the bones, creating the building blocks in order to maintain a strong skeleton in the years to come, hence reducing the risk of osteoporotic fractures in an older age.

We must not forget that around 25 years of age we reach the **climax of bone mass**, which is the maximum amount possible, and that already after 40 years of age, the amount of bone mass begins to decrease inexorably. If we have been capable of accumulating a satisfactory amount of reserves, our risk of osteoporosis will be drastically reduced.

To have a strong and healthy skeleton... But how is this possible?

One of the most important elements for the formation and maintenance of bone health is, without a doubt, **to follow a diet sufficiently rich in calcium**.

Calcium is the main component of our skeleton and, together with many other minerals and proteins, it constitutes its structure.

The recommended intake of calcium for all ages range from 700 mg/day for 1 to 3 year old children to 1200 mg/day for women after 60 years.

Foods rich in this precious mineral are **milk and dairy products**, but also many kinds of vegetables, herbs and mineral waters with a calcium content higher than 150 mg v/l can represent **excellent sources of nutrition**.

In addition to your diet you should not forget that **an adequate daily physical activity** is another important factor for the development and the maintenance of your bone mass.

To the development and strength training for your muscles corresponds a good training for the skeleton as well, and this is why it is so important to complete a daily physical exercise.



Remember that your bones are a **treasure** you need to take care of!
The 5 golden rules of Mister Bone

1. start every day with the appropriate amount of **calcium**

2. keep the right levels of **vitamin D** by getting some **sunlight** and eating the right foods



3. It is necessary to eat foods rich in other **nutrients important** for the health of the bone (rich in potassium, magnesium, zinc, vitamin K, vitamin C) is important to nurture your bones



4. do at least **half an hour of physical activity** every day

5. learn to read **nutrition labels**, so you know what you are eating



for more info visit www.misterbone.org

IL GRUCIBONE PUZZLE

Cerca nello schema le parole elencate.

altri giochi su www.misterbone.org

F I R C R E S C E R E M O C V R E
 O S T E O B L A S T I S C E E D A
 C A L C I O T N E M I V O M R A I
 A U Q C A S C H E L E T R O D N Z
 I N I C I T T A L T R E F S U I I
 E R A L O C E B A R T O R S R M R
 T I E O N G O S I B B A F O A A G
 A T T U R F O S T E O C L A S T I
 A E S S O A S S A M I D O C C I P
 S A N C O R T I C A L E L O S V I

crescere
scheletro
osso
calcio
vitamina D

pigrizia
picco di massa ossea
osteoblasti
osteoclasti
corticale

latticini
latte
frutta
verdura
acqua

movimento
trabecolare
fabbisogno
sole

Soluzione (5,8,5,1,4)

THE CRUCIBONE PUZZLE

Look for the listed words

more games on www.misterbone.org

W F F K I R M O E D U D C
 O R C A L C I U M A A T T I
 R U O D N I M A T I V N I
 G I R S O O M N R A E L V
 O T T P T R O Y J M E C E
 T T I T E E O T E E A C G
 H H C O L N O V W T O G E
 S S A M E N O B K A E P T
 R R L O K M W B L S T R A
 O E N G S & H E A S A L T B
 O S T E O C L A S T S H L E
 Y B R A L U C A E B A R E T E
 O N E S W L A Z I N E S S

To grow
skeleton
bone
calcium
Vitamin D

laziness
peak bone mass
osteoblasts
osteoclasts
cortical

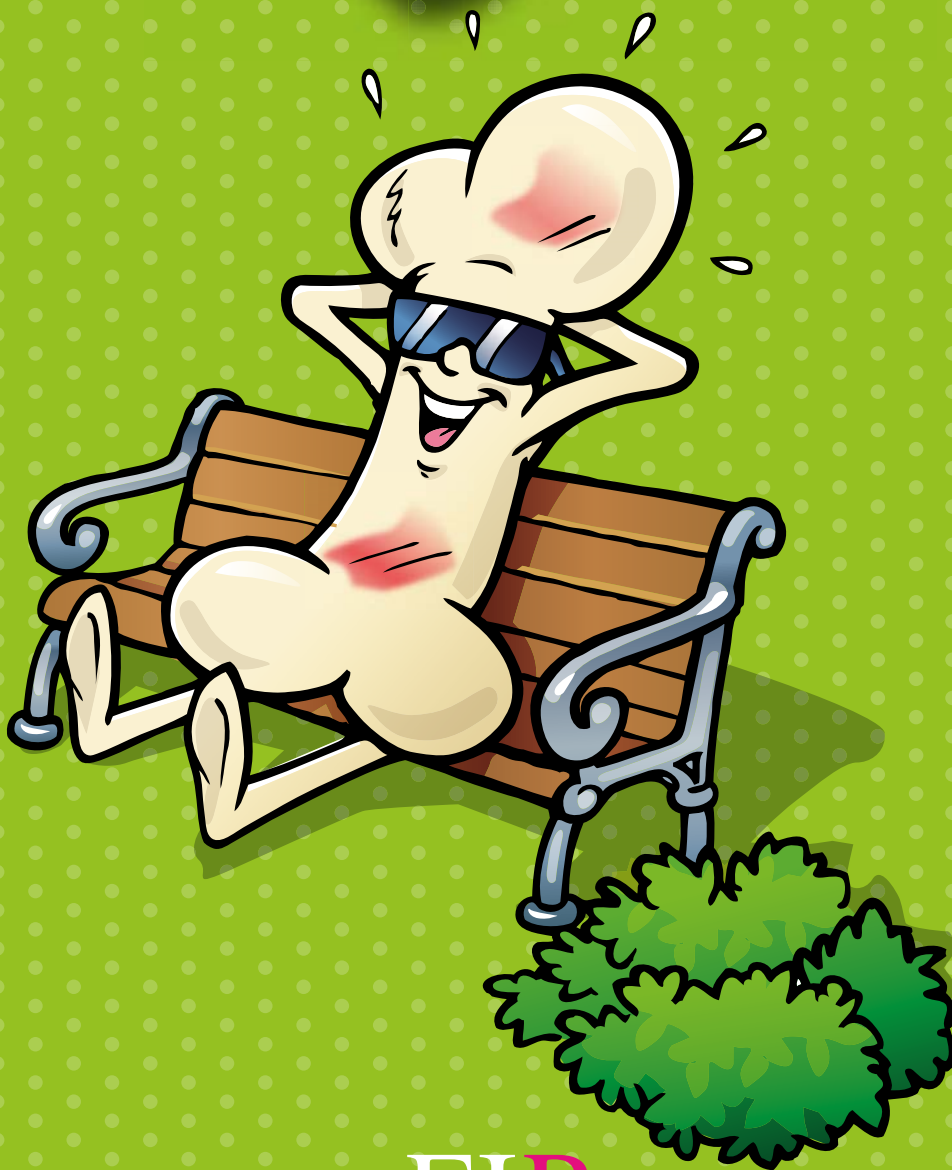
dairy
milk
fruit
vegetables
water

movement
trabecular

Solution (5,11,7,2,5,3,2,4,6,1,7,5)



MISTER BONE



FIR
MO ONLUS
FONDAZIONE ITALIANA RICERCA SULLE MALATTIE DELL'OSSEO

Mister Bone è un progetto di FIRMO Fondazione Italiana Ricerca sulle Malattie dell'Osso
www.misterbone.org - www.fondazionefirmo.com