



Dieci regole per mantenere lo scheletro in piena forma

Firenze – Dall'alimentazione all'attività fisica, ecco alcune semplici regole da rispettare per prevenire l'osteoporosi e mantenere lo scheletro in piena forma.

- 1) Indispensabili a tavola abitudini sane e regolari. No alle diete drastiche e ai cambiamenti repentini di alimentazione. All'eccessiva magrezza è preferibile un moderato soprappeso che fa da cuscino all'osso.
- 2) Cibi da privilegiare: latte e, più in generale, latticini e derivati. Sono ricchi di calcio, principale responsabile della mineralizzazione ossea. Obbligatori in tavola, tre volte alla settimana, prodotti caseari stagionati.
- 3) Ottimi: salmone, sgombro, tonno, aringhe, sardine, tutti pesci ricchi di vitamina D, indispensabile per l'assorbimento intestinale del calcio e dunque per il nutrimento delle ossa. Dopo i 50 anni, calcio e vitamina possono essere assunti anche sotto forma di integratori.
- 4) Attenzione alle diete vegetali e all'eccessivo consumo di questo tipo di alimenti che escludono grassi e proteine provocando diuresi e disidratazione. Soprattutto, evitare di fumare e di esagerare con l'alcool.
- 5) Non dimenticare mai un bicchiere d'acqua a digiuno la mattina prima di fare colazione. Altrettanto importante è bere spesso durante tutta la giornata. Semmai, scegliere l'acqua in base alla presenza di calcio secondo la tabella nutrizionale riportata sulle confezioni.
- 6) Ecco la borsa della spesa ideale. Prodotti ittici: alici, calamari, polpo, cozze e mormora. Verdure: rughetta, agretti, radicchio verde, broccoli e indivia. Cereali: pane di segale. Latticini: latte di mucca o capra, yogurt, formaggi vari.
- 7) Attività fisica: non occorre essere atleti per combattere l'osteoporosi, ma muoversi è fondamentale. Ci sono esercizi adatti a ogni età: yoga, ginnastica dolce e in acqua, nuoto. Camminare a giorni alterni per almeno mezzora o saltare la corda, ballare, fare le scale a piedi impegnano il cervello, fortificano ossa e muscoli. Se necessario, associare sedute di laserterapia, elettroterapia (Tens), massoterapia sportiva, curativa o rilassante.
- 8) Stare al sole più che si può, gambe e braccia scoperte. La vitamina D è infatti sintetizzata a livello cutaneo dall'organismo grazie all'azione dei raggi ultravioletti.
- 9) Occhio ai controlli. Soprattutto con la menopausa. L'osteoporosi non si fa annunciare da sintomi particolari, quindi una diagnosi precoce diventa decisiva per impostare terapie che ne rallentino la marcia ed evitino le fratture. La Moc (Mineralometria Ossea Computerizzata) è l'esame che permette di misurare la densità dell'osso. La radiografia della colonna vertebrale verifica invece se e quanto si è ridotta l'altezza delle vertebre. Se il risultato supera i 4 mm, potete ottenere il rimborso totale di alcuni farmaci.
- 10) Avete figli? Allora cresceteli con queste regole e avranno uno scheletro sano e robusto. Non per niente gli specialisti sostengono che l'osteoporosi, prima di tutto, è una malattia che può anche iniziare in età pediatrica.

