



**F.I.R.
M.O.**

FONDAZIONE RAFFAELLA BECAGLI



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.

F.I.R.M.O., la Fondazione 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 Fondazione di presentare questo primo prodotto, reso possibile da un formidabile partenariato, quello con Giunti O.S. Organizzazioni Speciali del gruppo Giunti, che da sempre è stato vicino al mondo educativo delle scuole.

La sensibilità del gruppo di lavoro Giunti O.S. Organizzazioni Speciali, unita all'entusiasmo che anima la nostra Fondazione ha rappresentato il motore di un'azione ad oggi unica a livello internazionale.

E' con trepidazione che attendo di conoscere i primi risultati della nostra iniziativa e sono fiduciosa che sarà accolta benevolmente dai nostri piccoli apprendisti.

Maria Luisa Brandi
Presidente
F.I.R.M.O.
Fondazione Raffaella Becagli

“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.

E' evidente come tale affermazione porti alla necessità di focalizzare l'attenzione della popolazione sulla 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.

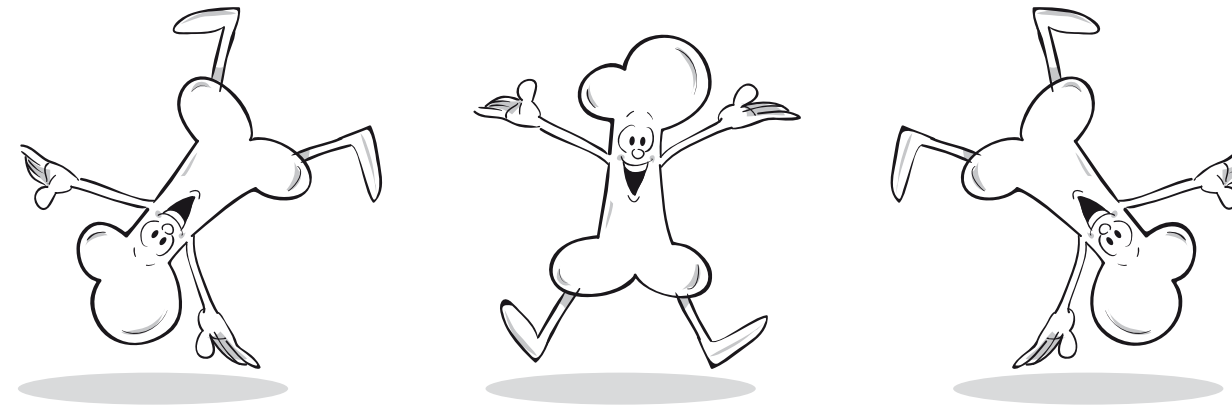
Non si può dimenticare che è intorno ai 25 anni che si raggiunge il picco di massa ossea, cioè la maggior quantità di massa ossea possibile e che già dai 40 anni la quantità di osso comincerà inesorabilmente a diminuire. Se saremo stati capaci di accumulare tante riserve potremo stare tranquilli e il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

AVERE UNO SCHELETRO FORTE E SANO... MA COME SI FA?

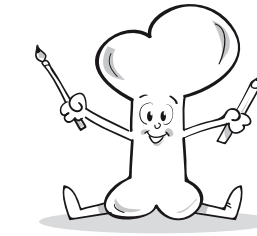
Uno degli elementi più importanti per la formazione ed il mantenimento della salute dell'osso è senz'altro seguire una dieta adeguatamente ricca di calcio.

Il calcio è il principale costituente 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 600 mg/die per i lattanti ai 1500 mg/die per le donne dopo i 50 aa. 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!



RICORDATI CHE LE TUE OSSA SONO UN TESORO DA CUSTODIRE! LE 5 REGOLE D'ORO DI MR 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.it