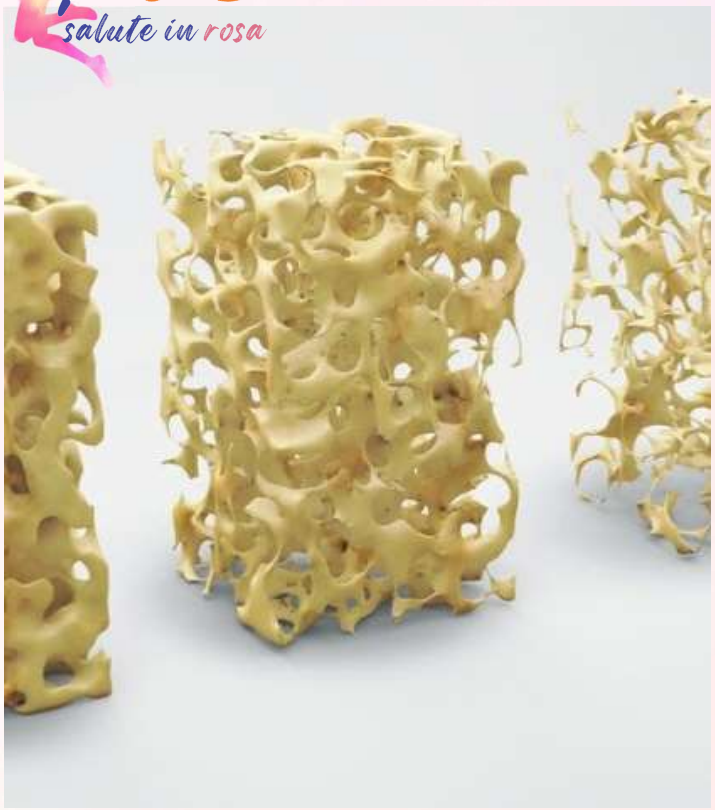
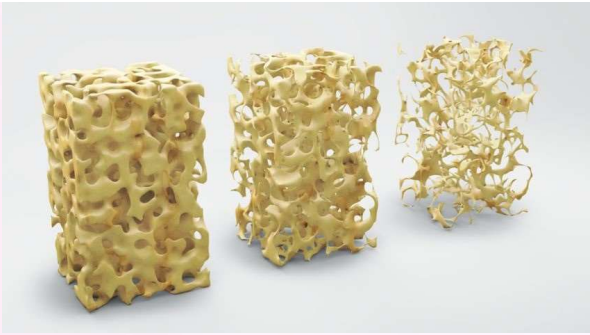
PO
salute in rosa
15 GIUGNO 2024
FONDAZIONEB&B

OSTEOPOROSI e ALIMENTAZIONE

Dott.ssa Chiara D'Adda
Medico Nutrizionista
Poliambulatorio Oberdan

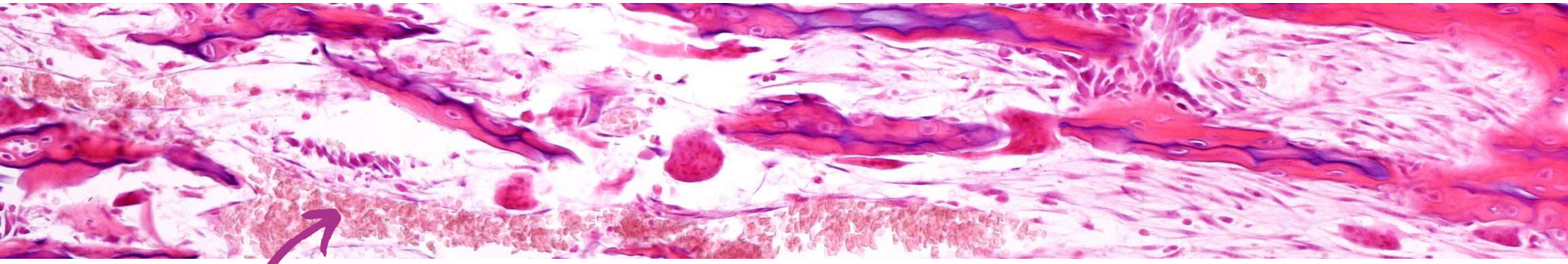




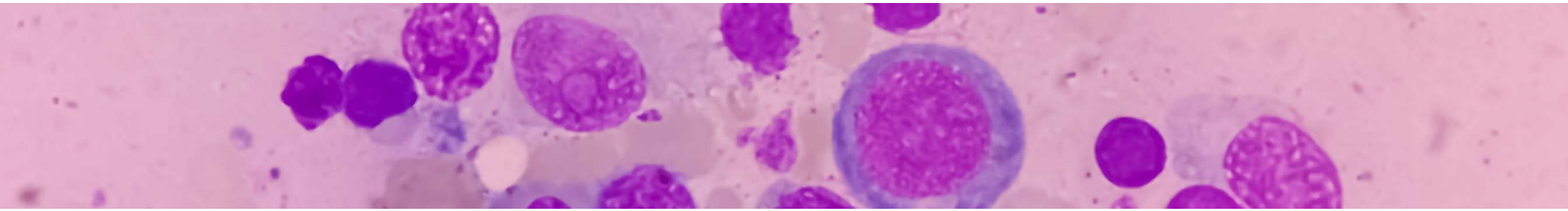
IL KILLER SILENZIOSO

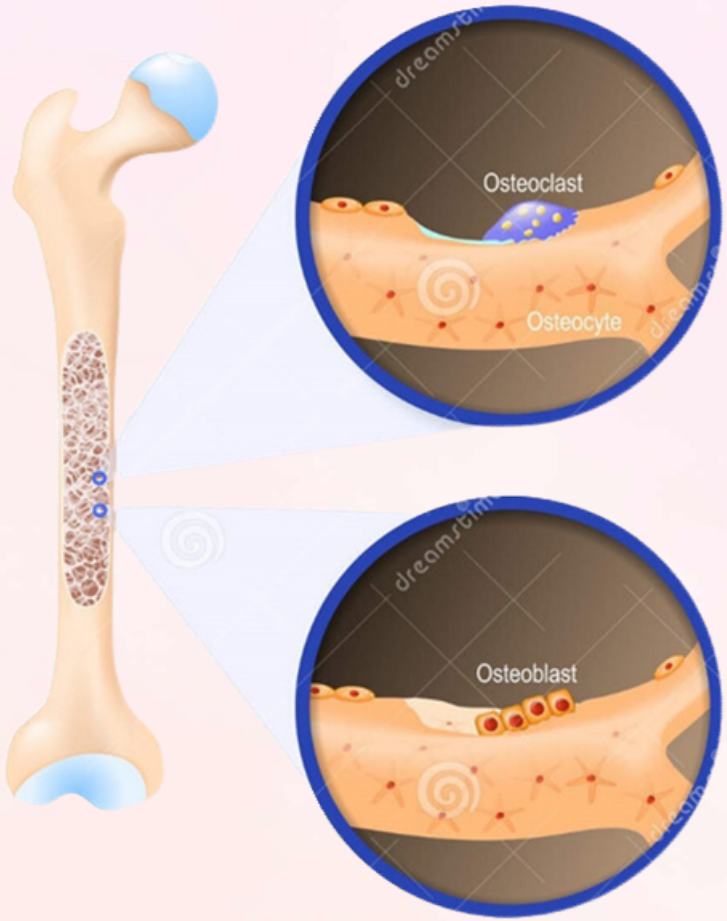
- Perché non da sintomi visibili ad occhio nudo, ma quando raggiunge livelli patologici le ossa si possono fratturare anche in presenza di piccoli urti o movimenti banali

- L’osteoporosi è una delle patologie più diffuse
- Circa 200 milioni di persone al mondo sono affette da tale patologia
- 3-4 milioni di donne in Italia
- 1,5- 2 milioni di uomini in Italia

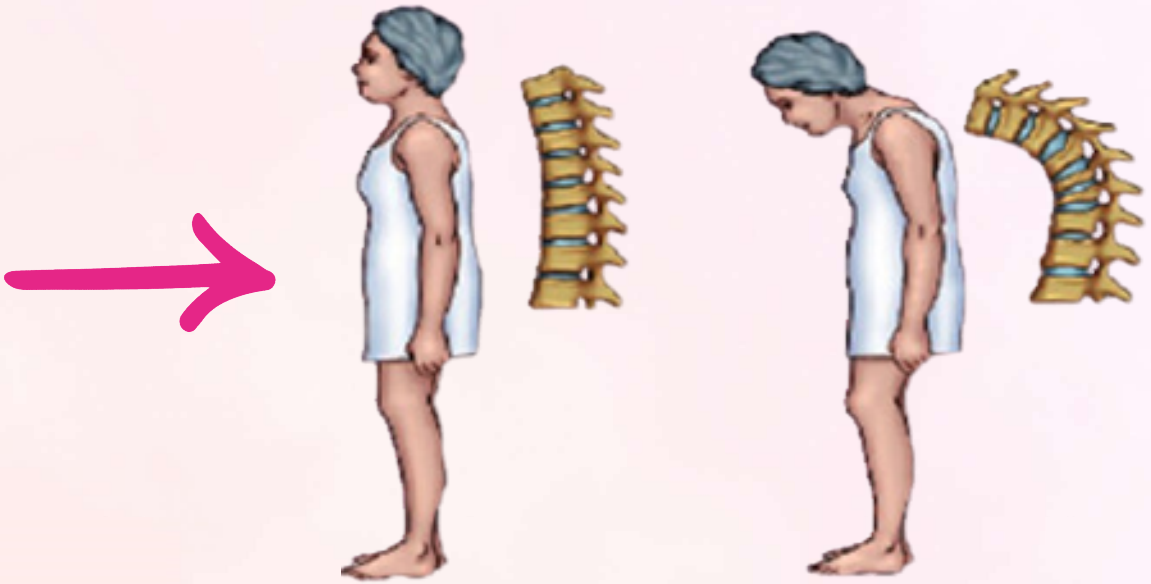


- **GLI OSTEOBLASTI** sono cellule responsabili della formazione della matrice ossea
- **GLI OSTEOCLASTI** sono cellule responsabili della disgregazione della matrice ossea
- Con l'avanzare dell'età l'attività degli osteoclasti tende ad essere maggiore rispetto a quella degli osteoblasti (perdita di massa ossea fisiologica).
- L'osteoporosi si sviluppa quando tale perdita diventa eccessiva e patologica, perché c'è una persistente e eccessiva attività di riassorbimento osseo.




Osteoclast
Osteocyte
Osteoblast

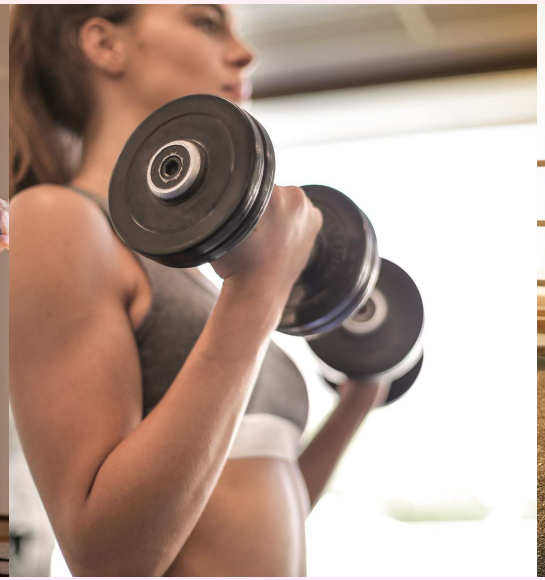
PO
salute in rosa



Sono importantissimi i primi decenni di vita, quando si accumula un capitale in consistenza ossea, da spendere poi nel corso della vita.

Quindi molta attenzione all’alimentazione dei nostri figli e soprattutto delle figlie. Più avranno capitale osseo accumulato, più sarà facile superare bene e senza grossi danni i momenti impegnativi come gravidanza, menopausa, età anziana.

Importantissima l’attività fisica !
L’osso ha bisogno del muscolo per restare stabile !
Il muscolo ha bisogno dell’allenamento per restare sano
Nutrire il muscolo !
La camminata da sola non basta…ma meglio che la totale sedentarietà.



CONTATTATE IL VOSTRO MEDICO CURANTE SE:

- Sei entrata in menopausa
- Soffri di diabete mellito
- Soffri di intolleranza al glutine e/o al lattosio
- Assumi farmaci che causano danni alle ossa
- Perdi centimetri in altezza
- Tua madre ha sofferto di osteoporosi
- Una banale caduta ha causato una frattura
- Ti è caduto inaspettatamente un dente
- Soffri di DCA

L’IMPORTANZA DELL’ALIMENTAZIONE

•Giocared’anticipo !

Le misure di giusta alimentazione preventiva , sono efficaci quando
intraprese nelle prime decadi di vita, perché favoriscono
la costituzione del patrimonio scheletricoe il raggiungimento
del picco di massa ossea

- IMPORTANTISSIMA la salute del nostro intestino !
- Anche l'alimentazione più attenta e perfetta... può fallire se l'intestino non assimila nel modo ottimale gli alimenti
- MICROBIOTA EUBIOSIDISBIOSI
- ATTENZIONE al troppo integrale
- ATTENZIONE alle troppe fibre
- ATTENZIONE se si soffre di IBS, SIBO,INTESTINO GOCCIOLANTE (barriera intestinale compromessa)

GLI ALLEATI IN TAVOLA!

- ALIMENTI ricchi di calcio nel regno nel regno vegetale .
- Verdure a foglia verde (rucola, cicoria, lattuga, cavolo nero ecc...)
- Legumi (soia, tempeh in particolare)
- Frutta secca (mandorle in particolare)
- Salvia
- Sesamo (salsa thaina)

LATTE E DERIVATI: ATTENZIONE!

Latte è un alimento che acidifica...
Il nostro corpo per neutralizzarlo deve rivolgersi alla nostra «banca del calcio», le ossa per alcalinizzare il terreno..

FORMAGGI ATTENZIONE....

PESCE AZZURRO

Il calcio è presente nelle lische...
Sono pesci talmente piccoli che si mangia nella sua integrità

LEGUMI

FRUTTA SECCA

VERDURE

Per favorire la deposizione del calcio nelle ossa è importante l’assunzione di vitamina K : spinaci, bietole, prezzemolo, kiwi, broccoli

TOP 10 smart FONTI DI CALCIO

1.
UNA PICCOLA CRESCENZA
557 mg

2.
UN PIATTO DI CAVOLO NERO
300 mg

3.
UNA RICOTTINA DI VACCA
295 mg

4.
3 CUCCHIAI DI SEMI DI SESAMO
292 mg

5.
UNA DECINA DI ALICI
222 mg

6.
UN VASETTO DI YOGURT GRECO
188 mg

7.
2 CUCCHIAI DI SALVIA SECCA
165 mg

8.
4 CUCCHIAI DI SOIA SECCA
129 mg

9.
20-25 MANDORLE
72 mg

10.
3 FICHI SECCHI
56 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA **DI CALCIO** PER LA POPOLAZIONE ADULTA

1000 mg

LA RUCOLA È UNA
MINIERA DI NUTRIENTI
CONTIENE IL DOPPIO DELLA VITAMINA C DELLE ARANCE
CONTIENE IL TRIPLO DEL CALCIO DEL LATTE
CONTIENE PIU' POTASSIO DELLE BANANE

ULTIMA ma essenziale
ACQUA !!!
Scegliere quella che più ci si addice!
Idratarsi, idratarsi, idratarsi

ATTENZIONE alla Vit. D!
Attenzione ad una corretta esposizione ai raggi solari!

SOY
COD LIVER OIL
Sardines
Foods with calcium
Foods with vitamin D
Foods and drinks with both calcium and vitamin D

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!