

Osteoporosi: la prevenzione inizia a tavola

scritto da Vincenza Intini | 01/12/2017



È un importante problema di salute pubblica e colpisce circa 200 milioni di persone al mondo. Quali sono gli alimenti da assumere o sconsigliati per scongiurare l'osteoporosi?

Quando sentiamo parlare di **osteoporosi** pensiamo subito a una patologia femminile e, in effetti, questa malattia colpisce le donne quattro volte di più rispetto agli uomini. Il motivo è da ricercarsi nella **riduzione dei livelli di estrogeni** a cui va incontro il gentil sesso con la menopausa che, tra le altre cose, determina un deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo, con aumento di fragilità e rischio di fratture.

Definizione e diagnosi

Wikipedia fornisce la seguente definizione di **osteoporosi** :

“...una condizione in cui lo scheletro è soggetto a perdita di massa ossea e resistenza causata da fattori nutrizionali, metabolici o patologici. Lo scheletro è quindi soggetto a un maggiore rischio di fratture patologiche, in seguito alla diminuzione di densità ossea

e alle modificazioni della microarchitettura delle ossa.”

Purtroppo spesso la **diagnosi dell'osteoporosi** è tardiva e si verifica, in entrambi i sessi, in seguito a fratture oppure rappresenta una problematica secondaria e aggiuntiva rispetto ad altre patologie o endocrinopatie come **ipercortisolismo**, **ipertiroidismo**, **ipogonadismo**. Quest'ultima, nel caso delle donne, assume le forme dell'iperprolattinemia, dell'anoressia nervosa e dell'insufficienza ovarica prematura mentre, negli uomini, diventa sindrome di Klinefelter, ipogonadismo o pubertà tardiva). In altri casi è successiva ad **artrite reumatoide** e **malattie gastrointestinali** che causano malassorbimento e un riassetto dell'organizzazione del tessuto osseo. Esiste anche una forma di **osteoporosi primitiva** detta anche **idiopatica**, cioè non associata a patologie croniche e che interessa la fascia d'età tra i 50 e i 70 anni prevalentemente di sesso femminile.

Osteoporosi, alimentazione per prevenirla

La scienza fornisce diversi suggerimenti per prevenire l'osteoporosi anche attraverso l'alimentazione e, dove possibile, limitare i danni. In particolare:

1. astenersi da fumo e alcol;
2. svolgere attività fisica moderata ma costante;
3. per ottimizzare il metabolismo del calcio, assumere vitamina D contenuta in salmone, tonno, pesce spada, acciughe e uova;
4. limitare gli zuccheri semplici, presenti nelle merendine industriali, nelle creme di pasticceria ma anche nella frutta;
5. ridurre il consumo di sale, moderare o addirittura eliminare i prodotti industriali che contengono grandi quantità di sali per esaltarne il gusto. Tra questi, i dadi da brodo, gli insaccati (prosciutto crudo e speck soprattutto), pesci affumicati e salse come quella di soia;
6. consumare alimenti contenenti boro (noci, mandorle, germogli di legumi, mele, pesche e pere) che agevola il metabolismo di calcio e magnesio;
7. non eccedere nell'assunzione di caffeina perché tende a creare una situazione di acidosi metabolica che favorisce la fragilità; sarebbe opportuno **non superare le due tazzine al giorno**. Va, altresì, ricordato che la caffeina è aggiunta anche ad alcune bevande zuccherate;
8. limitare il consumo di latte e derivati perché esistono altre fonti ricche di calcio altrettanto efficaci. Tra queste pesci come merluzzo, aringa, cozze, ostriche, polpo e calamari ma anche le **verdure** che fanno parte delle crucifere (broccoli, cavoli, rape, rucola, ravanelli) e altri ortaggi come cicorie, **carciofi** e bieta;
9. bere acque minerali che presentano un buon equilibrio tra calcio e sodio che deve essere basso.

Fonti

[Dietetica e nutrizione. Clinica, terapia e organizzazione](#) . G. Fatati, M.L. Amerio