

Congregazione Suore Ancelle della Carità

Casa di Cura

“Domus Salutis”

Dieta e osteoporosi

L'osteoporosi è una malattia molto diffusa che colpisce circa 5 milioni di Italiani.

L'incidenza di questa patologia nei Paesi occidentali cresce anno dopo anno a causa del progressivo aumento dell'età media della popolazione. Basti pensare che ogni trenta secondi in Europa una persona con osteoporosi subisce la **frattura** di un arto o di una vertebra.

Anche la dieta e più in generale lo stile di vita dei nostri tempi contribuisce ad aumentare l'incidenza della malattia. Per questo motivo è molto importante adottare, sin da giovani, sane abitudini dietetiche, efficaci sia per prevenire l'osteoporosi, sia per combatterla qualora esista una predisposizione su base genetica. Per lungo tempo si è infatti pensato che l'osteoporosi fosse una malattia legata all'invecchiamento; oggi invece gli specialisti preferiscono parlare di malattia pediatrica.

Fin dai primi anni di vita è dunque importante salvaguardare la salute ed il benessere delle proprie ossa praticando regolarmente **attività fisica** ed adottando una dieta sana e bilanciata.

Fattori di rischio per l'osteoporosi

INFLUENZABILI PARZIALMENTE INFLUENZABILI NON INFLUENZABILI

Attività fisica	Peso	Età
Fumo	Menopausa	Razza (bianca o asiatica)
Consumo di caffè	Malattie endocrine	Familiarità
Consumo di alcol	Malattie reumatologiche	Sesso femminile *
Apporto proteico	Uso di farmaci (corticosteroidi, alcuni antiepilettici, eparina ecc.)	
Apporto calcico		

* Le donne hanno un maggior rischio di ammalarsi di osteoporosi rispetto agli uomini a causa della **massa ossea** inferiore, della maggiore longevità, e di una dieta spesso povera di calcio

Quale dieta per prevenire e combattere l'osteoporosi?

Una dieta ricca di **calcio** e **vitamina D** è fondamentale per prevenire e combattere l'osteoporosi. Per favorire il raggiungimento ed il mantenimento del **picco di massa ossea** è inoltre importante:

- ridurre il consumo di dolci e bevande alcoliche
- osservare una dieta povera di **sale**, dato che il **sodio**, oltre a peggiorare un eventuale ipertensione favorisce la **demineralizzazione ossea**
- abolire il fumo, che ha un effetto negativo sulla massa ossea



Congregazione Suore Ancelle della Carità

Casa di Cura

“Domus Salutis”

- evitare di consumare eccessive quantità di **proteine** e **fibre** con la dieta

CALCIO, DIETA e OSTEOPOROSI

La dieta degli Italiani è spesso povera di calcio (in media ne apporta soltanto 700-800 mg/die). Questa carenza predispone molte persone all'osteoporosi (soprattutto le donne in periodo postmenopausale).

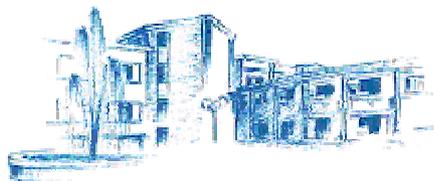
Il fabbisogno giornaliero di calcio per l'adulto, è stimabile intorno agli 800-1000 mg. La seguente tabella riporta i livelli di assunzione giornaliera raccomandati nelle diverse età:

Categoria	Età (anni) 1	Peso (kg) 2	Calcio(mg)
Lattanti	0,5-1	7-10	500
Bambini	1-3	9-16	800
	4-6	16-22	800
	7-10	23-33	1000
Maschi	11-14	35-53	1200
	15-17	55-66	1200
	18-29	65	1000
	30-59	65	800
	60+	65	1000
Femmine	11-14	35-51	1200
	15-17	52-55	1200
	18-29	56	1000
	30-49	56	800
	50+	56	1200-1500
Gestanti			1200
Nutrici			1200

Un eccesso di calcio nella dieta è difficilmente realizzabile con la sola alimentazione. In ogni caso il superamento dei valori consigliati è del tutto innocuo, salvo rare eccezioni. L'ipotesi che un eccesso di calcio favorisca l'insorgenza di **calcoli renali** si è dimostrata del tutto infondata.

Contenuto medio di calcio in alcuni alimenti

ALIMENTO Calcio (mg) per 100g di



Congregazione Suore Ancelle della Carità

Casa di Cura

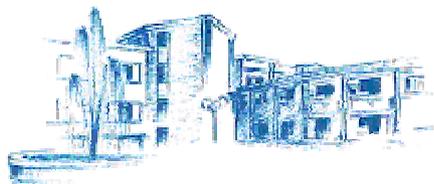
“Domus Salutis”

	alimento
Formaggi a lunga stagionatura (grana, emmenthal)	900-1100
Formaggi a media stagionatura (taleggio, fontina, provolone)	600-900
Formaggi freschi (ricotta, mozzarella, robiola)	400-600
Pesce azzurro	350
Rucola o rughetta	300
Mandorle, noci, nocciole	250-300
Cavoli, rape, verze	250
Broccoli, Fagioli	100-1250
Gamberetti	120
Latte e yogurth magri	100-120
Latte e yogurth interi	80-100
Spinaci	80-100

Alcune acque mediominerali e le stesse acque potabili ad alto contenuto in calcio contribuiscono in maniera non trascurabile alla copertura del fabbisogno quotidiano di questo prezioso minerale.

Contenuto in calcio e sodio di alcune acque minerali

ACQUA	Calcio (mg/l)	Sodio(mg/l)
Ferrarelle	380	47
Sangemini	328	17
Uliveto	206	114
San Pellegrino	208	44
Fabia	138	15



Congregazione Suore Ancelle della Carità

Casa di Cura

“Domus Salutis”

Equivalenza di 500 mg di calcio rispetto al contenuto di proteine, lipidi e apporto energetico per diversi tipi di formaggio

FORMAGGIO	QUANTITÀ (g)	PROTEINE (g)	LIPIDI (g)	ENERGIA (kCAL)
Parmigiano	37	13,3	9,6	146
Grana	39	13,8	8,8	141
Emmenthal	44	12,5	13,5	178
Provolone	57	15,0	16,5	216
Gorgonzola	82	15,9	25,6	302
Bel paese	83	24,1	25,1	321
Stracchino	88	16,3	22,1	272
Formaggino	116	13,0	31,2	339
Mozzarella	124	24,6	20,0	291
Scamorza	127	28,9	12,8	245
Ricotta di pecora	182	17,3	27,3	324
Fior di latte	309	63,7	62,7	851
Mascarpone	735	55,9	345	3356

QUALI E QUANTI ALIMENTI PER TOTALIZZARE CIRCA 1g DI CALCIO?

ALIMENTO	QUANTITÀ	Calcio (mg)
Latte o yogurt	una tazza da 140ml o un vasetto	140
Formaggio da condimento	due cucchiaini da 5g	115
Formaggio stagionato da tavola	una porzione da 50g	580
Pesce e carne	una porzione da ristorante	30
Pasta e pane	Pasta (90g) e pane (100 g)	40
Legumi secchi		75
Verdure		calcio poco utilizzabile a seconda delle caratteristiche minerali (vedi sopra)
Acqua		
TOTALE	980 mg di calcio nella dieta	



Congregazione Suore Ancelle della Carità

Casa di Cura

“Domus Salutis”

Osservando la seguente tabella ci si rende conto di come sia tuttosommato semplice assumere le giuste quantità di calcio con la dieta. Bastano per esempio 37 g di Parmigiano o 82 g di gorgonzola per introdurre 500 mg di calcio, quasi la metà della razione giornaliera raccomandata.

Per prevenire l'osteoporosi una buona percentuale del calcio assunto con la dieta dovrebbe derivare anche da alimenti vegetali: ricchi ne sono il **sesamo**, le noci, le mandorle, i cavoli ed i **legumi**.

L'assorbimento del calcio presente negli alimenti è favorito dalla contemporanea presenza di:

- vitamina D (contenuta nei grassi animali)
- zuccheri ed in particolare di **lattosio** (lo zucchero del latte)
- alcuni **aminoacidi**
- rapporto ottimale tra **fosforo** e calcio

Per questo motivo, mentre la composizione in macro e micronutrienti di latticini e **pesce azzurro** favorisce l'assorbimento del calcio in essi contenuto, alcune sostanze presenti nei vegetali rendono più difficile tale processo.

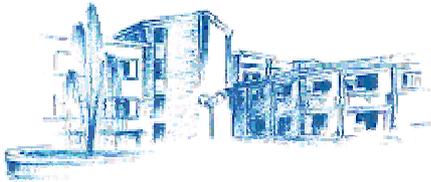
DIETA E OSTEOPOROSI, ALIMENTI CONSIGLIATI

Latte	Almeno due bicchieri al giorno (anche scremato)
Formaggi	I formaggi freschi (ricotta, fiocchi di latte ecc.) contengono, a parità di peso, meno calcio rispetto a quelli stagionati
Yogurt	Esistono in commercio prodotti " fortificati " ad elevato contenuto in calcio; lo yogurt tradizionale ha comunque un contenuto di calcio analogo a quello del latte
Acque minerali	Le acque bicarbonato/calchiche possiedono un elevato contenuto di calcio
Pesce	Il pesce azzurro possiede un apprezzabile contenuto di calcio
Legumi/verdure	Fagioli e ceci hanno un buon contenuto calcio

NOTA: se il calcio viene assunto durante i pasti il suo assorbimento risulta migliore rispetto all'assunzione a **stomaco** vuoto.

DIETA E OSTEOPOROSI, ALIMENTI SCONSIGLIATI

Sodio	Una dieta troppo ricca di sodio aumenta la perdita di calcio con le urine
Proteine	Una dieta troppo ricca di proteine aumenta la perdita di calcio con le urine
Verdure	Alcune verdure (spinaci , barbabietole) riducono l'assorbimento intestinale di



Congregazione Suore Ancelle della Carità

Casa di Cura

“Domus Salutis”

	calcio
Cibi integrali	Un elevato consumo di cibi integrali e di integratori a base di crusca diminuisce l'assorbimento intestinale di calcio
Caffeina	Un eccessivo consumo di caffeina aumenta la perdita di calcio con le urine
Alcolici	Il consumo di alcolici diminuisce l'assorbimento di calcio e riduce l'attività delle cellule che "costruiscono l'osso"

VITAMINA D, DIETA e OSTEOPOROSI

La vitamina D o calciferolo non è propriamente una vitamina, ma un ormone, che controlla soprattutto l'assorbimento intestinale di calcio.

La cute sintetizza vitamina D sfruttando l'azione dei raggi ultravioletti B. Grazie al calore che questi raggi producono negli strati profondi della pelle si verifica la conversione del deidrocolesterolo (precursore) in vitamina D. Altri organi come il fegato ed il rene sono importanti nel metabolismo del calciferolo in quanto favoriscono la sua metabolizzazione ed attivazione.

Secondo alcuni studi epidemiologici esiste una carenza di questa vitamina nella popolazione oltre i 65 anni; a causa di questo deficit viene compromesso l'assorbimento di calcio a livello intestinale aggravando una situazione già compromessa dall'invecchiamento.

Per aumentare i livelli di questa vitamina nella dieta, è importante consumare le giuste quantità di uova, salmone, burro e latte. Dato che la quasi totalità di vitamina D viene sintetizzata a livello cutaneo, soprattutto per gli anziani che già soffrono di osteoporosi, è raccomandabile associare ad una dieta equilibrata una giusta esposizione al sole.