



I QUADERNI
di GENERE **donna**


La SALUTE delle **OSSA**



**Tutto ciò
che devi sapere
per prenderti cura
della salute
delle tue ossa,
ad ogni età**

informazioni utili e pratiche
per aiutarti a mantenere
le tue ossa forti e sane.

SALUTE DELLE OSSA



Preservare la salute
delle ossa è fondamentale
per il benessere generale,
soprattutto per le donne,
che sono maggiormente
a rischio di sviluppare
condizioni mediche
come l'**OSTEOPOROSI**.

Perché la salute delle ossa è importante?

Le ossa (ne abbiamo 206!) sono la struttura portante del nostro corpo, proteggono gli organi interni, consentono il movimento grazie alla interazione con i muscoli, i tendini e le articolazioni e fungono da riserva e deposito di minerali come calcio, fosforo, sodio e magnesio, indispensabili per regolare molti meccanismi fisiologici. Inoltre, il midollo osseo che contengono è in grado di produrre le cellule del sangue.

Le ossa sono strutture vive, che si rinnovano nel corso dell'intera vita. Dalla nascita all'età adulta si sviluppano fino a raggiungere, a vent'anni circa, **il picco della massa ossea**, cioè la fase in cui sono al massimo della loro forza, densità e meno soggette a fratture.

Con l'invecchiamento la densità ossea diminuisce progressivamente, portando a condizioni come l'**osteoporosi**, che rende le ossa fragili e soggette a **fratture**.

Le donne sono più predisposte a problemi ossei a causa di diversi fattori biologici e fisiologici. Con l'arrivo della menopausa, infatti, la riduzione dei livelli di estrogeni accelera la perdita di massa ossea, aumentando il rischio di osteoporosi e di fratture da fragilità.

Come prendersi cura delle ossa

La **prevenzione** inizia fin da piccoli ed è un processo che **dura tutta la vita**, sia **per i maschi** sia **per le femmine**.

Nelle pagine seguenti troverai alcuni consigli generali per prenderti cura della salute delle ossa.



ATTIVITÀ FISICA REGOLARE

Praticare regolarmente attività fisica, anche moderata, è essenziale per il buon mantenimento della funzione e della struttura ossea, a tutte le età. I bambini dovrebbero imparare che stare all'aria aperta e fare movimento in modo regolare li aiuterà anche da grandi: non solo a mettere in pratica abitudini sane, ma anche ad avere ossa più sane e forti.



DIETA SANA

Seguire una dieta varia ed equilibrata, che comprenda tutti i tipi di alimenti è fondamentale anche per la salute delle ossa.

▶ Il **calcio** è importante per mantenere le ossa forti: alimenti come latte, formaggi, yogurt, pesce grasso, frutta secca, legumi e verdure a foglia verde sono ottimi amici!

▶ Anche la **vitamina D** è un alleato prezioso per la salute delle ossa e aiuta il corpo ad assorbire il calcio. Si trova nelle uova, nel latte e nel pesce azzurro e ne è ricchissimo l'olio di fegato di merluzzo.



ESPORRE IL CORPO AL SOLE

È fondamentale per soddisfare il fabbisogno di vitamina D, che viene prodotta dalla pelle come reazione alle radiazioni ultraviolette solari. La luce del sole innesca la produzione di vitamina D che, a sua volta, favorisce l'assorbimento del calcio da parte dell'organismo. L'uso di creme solari, indispensabili per prevenire il tumore della pelle, limita tuttavia anche di molto la produzione di vitamina D.



EVITARE ABITUDINI DANNOSE

Fumo e consumo eccessivo di alcol hanno un ruolo ormai accertato nel compromettere la salute delle ossa. È importante limitare o eliminare queste abitudini per prevenire la perdita di massa ossea.

Prendersi cura delle ossa è essenziale per mantenere una buona salute generale. Adottando questi principi, è possibile mantenere le ossa forti e ridurre il rischio di fratture e malattie ossee come l'OSTEOPOROSI.

A photograph of a woman and a man exercising on treadmills in a gym. The woman is in the foreground, wearing a pink tank top and black leggings, smiling as she runs. The man is in the background, wearing a blue shirt and dark shorts, also smiling. The image is overlaid with a large, semi-transparent pink circle. The background is a blurred gym setting with a grid pattern.

Qualche consiglio per l'attività fisica

Gli adulti (su parere positivo del proprio medico) dovrebbero svolgere ogni settimana almeno 150 minuti (2 ore e mezza) di **esercizio fisico aerobico** di moderata intensità, come bicicletta o camminata veloce. Sono utili anche gli esercizi di potenziamento muscolare, da fare per due o più giorni a settimana, lavorando sui principali gruppi muscolari. In particolare, **per le donne in menopausa**.

ESERCIZI DI RESISTENZA

Sono quelli in cui il movimento del corpo "pesa" sullo scheletro: azioni semplici come camminare, correre, ballare, rafforzano i muscoli, i legamenti, le articolazioni e stimolano il metabolismo osseo

ESERCIZI DI POSTURA

Migliorano la postura e correggono le "spalle curve", riducendo la pressione sulle vertebre e il rischio di frattura

ESERCIZI DI BILANCIAMENTO

Rafforzano le gambe e l'equilibrio, riducendo il rischio di caduta. Ad esempio il Thai Chi

ESERCIZI FUNZIONALI

Migliorano la mobilità generale, facilitando le attività quotidiane

AIUTANO A CONTROLLARE IL PESO	RAFFORZANO I MUSCOLI
Ballo	Esercizi con i pesi (anche leggeri)
Ginnastica aerobica	Esercizi con gli elastici
Camminata veloce/corsa	Esercizi con le macchine
Salire e scendere le scale	Flessioni/squat

Movimenti da evitare in caso di osteoporosi o osteopenia

- ▶ Movimenti che richiedono di incurvare molto la schiena, che possono danneggiare le vertebre indebolite
- ▶ Movimenti rotatori, ad esempio quelli che si compiono giocando a golf
- ▶ Movimenti che comportano un carico improvviso, come i salti



Qualche consiglio a tavola

Per la salute delle ossa è importante seguire una dieta bilanciata, che includa un apporto adeguato di calcio, vitamina D, proteine.

Attenzione, però: non basta consumare alimenti ricchi di calcio, bisogna evitare combinazioni che ne limitano l'assimilazione o ne favoriscono l'eliminazione.

Ecco **10 consigli del Ministero** della Salute per non sottrarre calcio all'organismo e per contribuire alla sua assimilazione nelle ossa

- 1 Bevi ogni giorno almeno una tazza di latte (200 ml), meglio se parzialmente scremato.
- 2 Fai ogni giorno uno spuntino ricco di calcio: uno yogurt naturale o alla frutta (125 gr) o un frullato di frutta e latte.
- 3 Bevi ogni giorno almeno 1,5 litri di acqua, meglio se ricca di calcio.
- 4 Consuma 1 porzione di formaggio alla settimana (100 gr. di formaggio fresco come mozzarella, crescenza, quartirolo, ecc. o 60 gr. di formaggio stagionato come grana, parmigiano, fontina, provolone, ecc.).
- 5 Mangia pesci ricchi di calcio 3 volte alla settimana (alici, calamari, polpi, crostacei o molluschi ecc.).
- 6 Evita l'assunzione di alimenti ricchi di calcio insieme ad alimenti ricchi di ossalati come spinaci, rape, legumi, prezzemolo, pomodori, uva, caffè, tè perché queste sostanze ne impedirebbero l'assorbimento. Ad es. abbinare formaggio e spinaci, significa sprecare una parte del calcio contenuta nel latticino.
- 7 Riduci l'uso del sale da cucina e di cibi ricchi di sodio (insaccati, dadi da brodo, alimenti in scatola o in salamoia): il sodio in eccesso fa aumentare la perdita di calcio con l'urina.
- 8 Evita di consumare un'elevata quantità di proteine perché aumentano l'eliminazione di calcio con le urine
- 9 Non eccedere con gli alimenti integrali o ricchi di fibre perché un giusto apporto è salutare, ma possono ridurre l'assorbimento di calcio.
- 10 Limita gli alcolici perché diminuiscono l'assorbimento di calcio e riducono l'attività delle cellule che "costruiscono l'osso".

Livelli raccomandati di assunzione giornaliera di calcio

ETÀ	MG/ GIORNO
Lattanti < 1 anno	600
Da 1 a 6 anni	800
Da 7 a 10 anni	1000
Da 11 a 17 anni	1200
Da 18 a 29 anni	1000
Uomini, da 30 a 59 anni	800
Donne, da 30 a 49 anni	800
Uomini 60+ anni	1000
Donne 50+ anni	1200 - 1500
Donne in gravidanza	1500

Il Calcio è il micronutriente più importante per la salute delle ossa. Lo assumiamo principalmente attraverso il cibo, alcuni alimenti ne sono particolarmente ricchi:



Latte, yogurt, formaggi, gelati. Panna e burro ne sono privi. Chi è intollerante al latte può mangiare formaggi fermentati (es. parmigiano), prodotti privi di lattosio e quelli a base di soia, purché arricchiti di calcio



Pesce azzurro (alici, sardine, acciughe), polpi, calamari e gamberi



Molte **verdure verdi**, come rucola, cavolo riccio, cime di rapa, broccoli, carciofi, indivia, radicchio, spinaci e cardi. Il calcio contenuto nelle verdure è molto meno assimilabile di quello che si trova nei latticini



Frutta secca: mandorle, arachidi, pistacchi, noci, nocciole. Attenzione alle calorie, però!



Legumi, in particolare ceci, lenticchie, fagioli cannellini e borlotti



Anche le **acque minerali** sono particolarmente ricche di calcio, alcune ne contengono oltre 300mg per litro

SALUTE DELLE OSSA

GENERE donna

Genere Donna è la campagna di comunicazione e informazione su medicina di genere e patologie autoimmuni reumatologiche e dermatologiche.

Promossa da:



Fonti:

- Istituto Superiore di sanità, ISSalute. Osteoporosi. Ultimo accesso: giugno 2024.
- S.O.F. Southtyrolean Osteoporosis Foundation. What is osteoporosis? Ultimo accesso: giugno 2024.
- Ministero della salute. Aiuta le tue ossa. Ultimo accesso: giugno 2024.
- Humanitas. Ossa. Ultimo accesso: agosto 2024.
- IOF International Osteoporosis Foundation. Strong Bones makes stronger women.

