

# Giornale dell'Irpinia

Dal Policlinico San Matteo di Pavia ecco un vademecum di consigli sull'osteoporosi: per prevenirla, importanti sono la dieta e lo stile vita

20 ottobre 2014 0



Corretta alimentazione e uno stile di vita adeguato, con attività fisica regolare: queste le misure più importanti da adottare fin da bambini per prevenire l'osteoporosi, patologia che colpisce il 33% delle donne tra i 60 e i 70 anni di età e il 66% di quelle sopra gli ottanta. A ricordarlo è il Policlinico San Matteo di Pavia, in occasione della Giornata mondiale contro l'osteoporosi, che insieme all'associazione Onda (Osservatorio nazionale salute donna), ha realizzato una guida di consigli redatta dagli specialisti di Reumatologia e del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica. L'assunzione di calcio è importante, ricordano i medici dell'ospedale pavese, soprattutto durante

l'infanzia e l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento e tra i 18 e 30 anni. Il fabbisogno giornaliero di calcio per un adulto è stimabile in 800-1000 milligrammi, ed è necessario assumere, attraverso gli alimenti e l'acqua, la giusta quantità di calcio, riducendo contemporaneamente le perdite con le urine e limitando il consumo di proteine animali, sale, caffè, solfati. Gli alimenti da preferire per una dieta anti-osteoporosi sono latte (meglio se scremato o parzialmente scremato) e derivati, frutta secca, soia e legumi, e ortaggi (rucola, prezzemolo, radicchio, broccoletti e foglie di rapa, biette, cicoria, cardi). La carne, invece, è povera di calcio, mentre il pesce è da preferire perché ne contiene almeno il doppio.