

MANDORLE, RUCOLA E LEGUMI

## Osteoporosi, l'aiuto da acqua e dieta



Riccardo Caccialanza, responsabile Nutrizione clinica del San Matteo

PAVIA

L'osteoporosi colpisce silenziosamente una donna su tre tra i 60 e i 70 anni di età e due su tre sopra gli ottanta: le ossa si "assottigliano", ci si fa male. In occasione della Giornata mondiale contro l'osteoporosi sostenuta dal San Matteo, il Policlinico ha distribuito una guida di consigli redatta dagli specialisti di Reumatologia e del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica diretto da Riccardo Caccialanza.

«Per prevenire l'osteoporosi – spiegano gli specialisti nella mini guida – è importante fin da bambini seguire una corretta alimentazione e praticare un'attività fisica con regolarità per stimolare il deposito di calcio rafforzando la struttura delle ossa». Assumere calcio è importante durante la crescita, la gravidanza, l'allattamento e durante il raggiungimento del picco massimo di massa ossea tra i 18 e i 30 anni: ne servono 800-1000 milligrammi al giorno. Quale dieta

può aiutare? «Latte, meglio se scremato o parzialmente scremato, e derivati – spiegano dal servizio Nutrizione – mandorle, nocciole, noci e pistacchi, soia e legumi, rucola, prezzemolo, radicchio, broccoletti e foglie di rapa, biette, cicoria, cardi sono alimenti che contengono calcio biodisponibile. La carne è povera di calcio, e lo stesso il pesce che però ne contiene il doppio ed è da preferirsi anche per la protezione che offre nei confronti delle malattie cardiovascolari». Non solo formaggi dunque: l'acqua è una preziosa alleata, soprattutto se ricca di calcio (300 milligrammi al litro) e povera di sodio (entro i 20 milligrammi al litro): «È necessario assumere, attraverso gli alimenti e l'acqua, la giusta quantità di calcio e contemporaneamente ridurre le perdite con le urine limitando il consumo di proteine animali, sale, caffè, solfati», si legge nella guida.

@anna\_ghezzi  
NUTRIZIONE RISERVATA