



È POSSIBILE PREVENIRE L'OSTEOPOROSI?

L'osteoporosi è una malattia dello scheletro caratterizzata da una ridotta massa ossea e da alterazioni qualitative che comportano un aumento della fragilità ossea e del rischio di frattura.

La malattia si suddivide in due forme: osteoporosi primitive (giovanile, postmenopausale, maschile e involutiva o senile) e osteoporosi secondarie determinate da numerose patologie e da farmaci.

La prevenzione dell'osteoporosi si basa su 4 punti cardine legati allo stile di vita.

1. Assumi adeguate quantità di Calcio e Vitamina D

Per assicurarci il giusto fabbisogno giornaliero di Calcio (1.200 mg/die) dobbiamo assumere alimenti che contengano calcio come il latte e i latticini, ma anche pesce. Inoltre, il calcio si può assumere bevendo acqua minerale (alcune ne contengono fino a 300 mg per litro) e/o acqua del rubinetto. Se la persona presenta intolleranze o allergie specifiche agli alimenti che contengono calcio, e qualora l'alimentazione non garantisca un apporto adeguato del minerale, bisogna ricorrere all'uso di integratori, che deve avvenire sotto controllo medico. La vitamina D è indispensabile per l'assorbimento del calcio e per la mineralizzazione dell'osso. La dose giornaliera raccomandata di vitamina D è pari ad almeno 800 UI al giorno. Pochi alimenti ne contengono quantità apprezzabili: olio di fegato di merluzzo, salmone fresco, latte, uova e burro e nel formaggio Emmental. Per fortuna la vitamina D può essere prodotta anche direttamente dall'organismo. La sintesi ha luogo a livello della cute, per azione dei raggi ultravioletti contenuti nella luce solare, ed è in genere sufficiente a soddisfare buona parte delle richieste del corpo. Nelle persone anziane la capacità della cute di sintetizzare la vitamina D è ridotta e l'esposizione al sole da parte loro è scarsa. È quindi in questa categoria di persone che può essere indicata l'assunzione di supplementi di vitamina D, seguendo i consigli del medico.

2. Attività fisica regolare

L'attività fisica stimola il metabolismo e quindi anche il metabolismo dell'osso, riducendo il rischio di osteoporosi e, se già presente, rallentandone la progressione. Ecco perché è importante avere uno stile di vita attivo e fare esercizio quotidianamente per mantenere lo scheletro sufficientemente robusto (almeno 30 minuti al giorno). Per essere efficace nella prevenzione dell'osteoporosi, l'esercizio deve implicare un carico meccanico, deve, cioè, far lavorare il corpo contro la forza di gravità. Azioni semplici, come ad esempio camminare e salire le scale, hanno questa caratteristica.

3. Mantenere il peso forma

Per prevenire l'osteoporosi è importante anche mantenere il corretto peso forma. Essere troppo magri significa, infatti, esercitare un carico insufficiente sullo scheletro e, quindi, indebolirlo, esponendolo al rischio di osteoporosi e di fratture. Un BMI inferiore a 19 è indice di sottopeso ed è un fattore di rischio per osteoporosi. D'altro canto, essere obesi o in sovrappeso, oltre ad aumentare il rischio di diabete e malattie cardiovascolari, è molto nocivo per la salute dell'osso, sia perché nella maggior parte dei casi si associa a una certa sedentarietà sia perché può portare a una minore disponibilità di vitamina D, che tende ad essere sequestrata dal tessuto adiposo.

4. Limitare l'alcool e stop al fumo

Bere quantità elevate di alcol e fumare sono importanti fattori di rischio per osteoporosi e aumentano il pericolo di fratture. Alcool e fumo hanno diversi effetti negativi sull'osso: inibiscono gli osteoblasti, le cellule che producono nuovo osso, e stimolano gli osteoclasti, cellule deputate alla distruzione del tessuto osseo 'vecchio', riducono l'assorbimento del calcio a livello dell'intestino e la produzione di ormoni come il testosterone e gli estrogeni, che stimolano la produzione dell'osso. Le persone che bevono più di due unità alcoliche al giorno (unità alcolica=12 g di alcool=125 ml di vino di media gradazione) hanno un rischio di andare incontro a una frattura legata all'osteoporosi superiore del 40%. Inoltre, i fumatori e gli ex fumatori sono a maggior rischio di una qualsiasi frattura di femore.