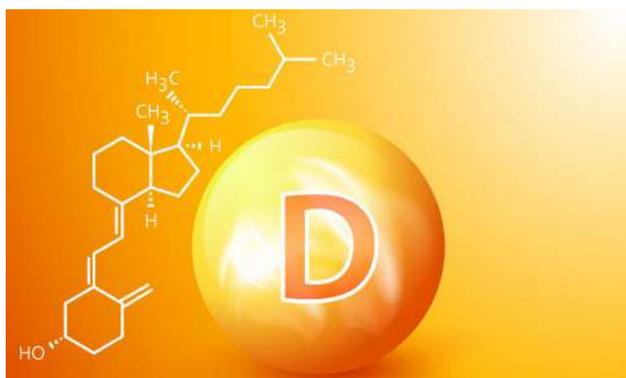


Il Sole e la Vitamina D

Un ruolo fondamentale per la prevenzione dell'osteoporosi lo gioca anche la Vitamina D, che ne garantisce il corretto assorbimento del Calcio derivante dai cibi ingeriti.



È fondamentale esporre più del 50% del corpo all'esposizione solare in quanto siamo capaci di sintetizzarla a livello della pelle grazie ai raggi ultravioletti (UVB).



Per garantire un adeguato quantitativo di Vitamina D è necessario stare all'aperto un'ora al giorno, con mani, braccia o viso scoperti.

Per la popolazione più anziana, o impossibilitata ad esporsi ai raggi del sole diretti, può essere necessaria - *previa consulenza specialistica* - un'integrazione di Vitamina D poiché questa risulta essere poco presente negli alimenti.

Ne troviamo piccole quantità nel tuorlo dell'uovo, nei pesci grassi e in maggior quantità invece nel fegato di merluzzo.

La piramide alimentare



QR CODE questionario gradimento

EMERGENZA



Numero unico europeo per le emergenze

OPI ROMA
Ordine della Protezione Civile

SISTEMA SANITARIO REGIONALE
ASL ROMA 3

SISTEMA SANITARIO REGIONALE
ASL ROMA 4

SISTEMA SANITARIO REGIONALE
ASL ROMA 6

Spiagge Serene

Alimentazione ed Osteoporosi: Come comportarsi?



REGIONE LAZIO

L'osteoporosi è una malattia caratterizzata da una densità minerale ossea ridotta: le ossa diventano più fragili portando ad un maggior rischio di fratture anche per eventi accidentali banali.

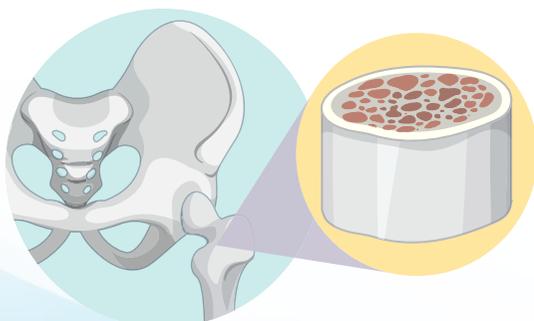
Diversi sono i fattori che concorrono al suo sviluppo:

Anagrafici/patologici:

- sesso femminile,
- età avanzata
- menopausa precoce (prima dei 45 anni)
- amenorrea prolungata (assenza ciclo da più di 1 anno)
- Celiachia, Crohn e Rettocolite
- Anoressia nervosa
- Alterazioni ormonali,
- Utilizzo di farmaci corticosteroidi, antiepilettici e anticoagulanti.

Alimentari/comportamentali:

- Dieta povera di calcio
- Dieta eccessivamente ricca di proteine
- Abuso di alcolici
- Tabagismo
- Eccessivo consumo di caffè
- Abuso di lassativi



Fabbisogno di calcio nelle diverse fasce di età:

| | |
|------------------------|---------------|
| Lattanti < 1 anno | 0,6 g/die |
| Da 1 a 6 anni | 0,8 g/die |
| Da 7 a 10 anni | 1 g/die |
| Da 11 a 17 anni | 1,2 g/die |
| Da 18 a 29 anni | 1 g/die |
| Uomini da 30 a 59 anni | 0,8 g/die |
| Donne da 30 a 49 anni | 0,8 g/die |
| Uomini 60+ anni | 1 g/die |
| Donne 50+ anni | 1,2-1,5 g/die |



Gravidanza e allattamento

Durante il terzo trimestre di gravidanza e poi durante l'intero periodo di allattamento il fabbisogno aumenta a 1,5 g/die



Post-Menopausa

Per le donne che non fanno terapia sostitutiva con estrogeni il fabbisogno sale a 1,2 - 1,5 g/die, mentre in chi fa terapia sostitutiva rimane a 1 g/die.

Dieta e osteoporosi

Il calcio è il micronutriente più importante nella prevenzione e nel trattamento dell'osteoporosi perché aiuta a costruire le ossa.

Una dieta equilibrata, che comprenda tutti i tipi di cibi, è fondamentale per stare in salute già a partire dalle prime fasi della vita. Assicuriamoci che nella nostra dieta siano sempre presenti:



Latte o yogurt (1 porzione al giorno) e prodotti lattiero caseari come i formaggi (1 porzione a settimana);



Pesce, in particolare quello azzurro (almeno 3 volte a settimana)



Ortaggi verdi come la bieta, il cavolo riccio, broccoli, carciofi, gli spinaci (almeno 2 porzioni al giorno).

Attenzione! Il calcio contenuto nei vegetali viene assorbito molto di meno rispetto a quello di latte e latticini;



Frutta oleosa come mandorle, noci e nocciole;



Legumi: ceci, lenticchie, fagioli cannellini, borlotti e occhio nero;



Acqua minerale, meglio se ricca in calcio (1,5 lt al giorno);



Poco sale! L'eccessivo consumo di sale aumenta la perdita di calcio con le urine; Limita gli alcolici! L'alcol riduce l'assorbimento del calcio

Attenzione! Non unire alimenti ricchi di calcio con alimenti ricchi di ossalati (come legumi, spinaci, pomodori, caffè e tè) perché questi ultimi ne impedirebbero gran parte dell'assorbimento.