

ALIMENTAZIONE

CATTIVE ABITUDINI CHE DANNEGGIANO LE OSSA



Le funzioni delle ossa

Avere **ossa sane**, forti e resistenti, è **indispensabile** per la nostra **salute** perché

- insieme ai muscoli e ai tendini, consentono il movimento degli arti;
- in assenza di movimento, garantiscono supporto e stabilità;
- hanno funzione di **riserva** e di **deposito di minerali essenziali**, come **calcio**, **fosforo**, **sodio** e **magnesio**;
- il midollo osseo presente al loro interno produce **globuli bianchi**, **globuli rossi** e **piastrine** (le cellule del sangue);
- hanno importanti **funzioni di protezione** dell'organismo, per esempio la gabbia toracica protegge il cuore e i polmoni, le ossa craniche il cervello, etc.

Quando invecchiamo andiamo incontro a una **fisiologica perdita di massa ossea** dallo scheletro, che rende le ossa più sottili (porose) e fragili. La perdita di tessuto osseo inizia già intorno ai **quarant'anni** e può manifestarsi in **fragilità ossea** e in **malattie** come l'**osteoporosi**, più frequenti nelle donne dopo l'arrivo della **menopausa** a causa del calo degli estrogeni (nei primi trenta mesi di menopausa la donna può perdere anche il **30%** della massa ossea fisiologica che si è formata nella fase di accrescimento).

La corretta massa ossea viene costruita negli anni **a partire dalla nostra nascita** e, durante l'**adolescenza**, si forma circa il **40%** della nostra **massa ossea definitiva**: se non abbiamo sviluppato una fisiologica massa ossea durante l'accrescimento, il rischio di contrarre l'osteoporosi in età adulta è più elevato e dobbiamo quindi prenderci cura delle nostre ossa fin da giovanissimi.

Vi sono però **comportamenti dannosi** e **cattive abitudini** che possono deteriorare la nostra struttura ossea prima del tempo. Vediamo quali.

La sedentarietà

L'inattività facilita la perdita di massa ossea: ecco perché le persone allettate per lungo tempo, ad esempio a causa di una malattia o ricoverate in ospedale, sono più predisposte a fratture ossee. Chi è sedentario ha un **rischio maggiore** di sviluppare l'osteoporosi rispetto a chi pratica **attività fisica** regolarmente, perché lo scheletro degli inattivi reagisce alla riduzione delle forze applicate dai muscoli sull'osso, **riducendone la mineralizzazione** e rendendolo **più debole**. Al contrario, con l'**esercizio fisico costante**, anche se moderato, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguigna aumentano e questo fa sì che i nutrienti assimilati con l'alimentazione **raggiungano tutte le cellule del corpo**, in particolare ossa e cartilagini, naturalmente meno irrorate rispetto a muscoli e tessuti. Praticare con regolarità attività fisica **di tipo aerobico** ed esercizi di **rinforzo muscolare** irrobustisce lo scheletro, aiuta a migliorare la forza e la resistenza dei muscoli, l'agilità e l'equilibrio, riducendo anche il rischio di cadute. Sono consigliati un minimo di **150 minuti a settimana** di attività fisica, ottimali **300 minuti**.

Il fumo

L'abitudine di fumare può danneggiare l'osso in diversi modi. Alcune sostanze contenute nelle **sigarette** hanno infatti un **effetto tossico** diretto sulle cellule del tessuto osseo, cioè gli **osteoblasti**, i responsabili della formazione delle ossa. Altre sostanze possono ostacolare l'**assorbimento di calcio** dagli alimenti, un **minerale indispensabile** per la salute del nostro scheletro, e, nelle donne, il fumo può anticipare la menopausa.

Troppo alcool

Un consumo eccessivo di **alcool** può **ridurre la formazione di nuovo osso** e aumentare la probabilità di cadute e fratture, anche con un meccanismo centrale di perdita della coordinazione. Inoltre, i forti bevitori presentano spesso condizioni di **malnutrizione** poiché non riescono a introdurre **quantità sufficienti di calcio** attraverso l'alimentazione.

Poca frutta e verdura

Seguire una **dieta equilibrata**, con una quantità adeguata di **frutta e verdura**, fonti importanti di **minerali e vitamine**, è fondamentale per avere ossa forti e sane. Attraverso questi alimenti il nostro organismo può assorbire buone quantità di micronutrienti come **magnesio, potassio e vitamina K**, che svolgono un ruolo importante per la salute dell'osso, naturalmente oltre al calcio e alla vitamina D. Nei casi in cui l'apporto alimentare sia insufficiente, potrebbe essere indicata l'assunzione di **integratori** che devono, però, essere sempre **prescritti dal medico** e mai assunti di propria iniziativa.

Quantità eccessive di sodio e caffeina

Consumare troppa **caffeina**, contenuta non solo nel **caffè** ma anche in bevande come la cola o negli energy drink, e **sodio**, la cui principale fonte alimentare è il **sale da cucina**, può danneggiare l'osso perché queste sostanze inducono la **perdita di calcio attraverso le urine**. La quantità giornaliera complessiva di sale (quello naturalmente presente nel cibo, aggiunto alle preparazioni e nei condimenti a tavola) raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è di **5 g**, pari a un cucchiaino da tè, una quantità che corrisponde a **2 g di sodio**. Il sale si trova in moltissimi cibi poiché spesso è utilizzato per la loro conservazione: è contenuto in dosi elevate nei salumi e negli insaccati, negli alimenti in scatola e in salamoia, nel pane e nei prodotti da forno come cracker e grissini, negli alimenti pronti e precotti, ma **anche nei cibi dolci**, come cereali da colazione, brioches e biscotti. Per questo è sempre bene leggere le **etichette** per conoscere il contenuto di sale degli alimenti che abbiamo intenzione di mangiare.

Eliminare latte e formaggi per dicerie o per moda

Il **latte e i prodotti lattiero-caseari**, come i formaggi, sono la **principale fonte alimentare di calcio altamente biodisponibile**, cioè assimilabile dal nostro organismo, e, se consumati nelle giuste quantità e frequenze all'interno di una dieta varia ed equilibrata, aiutano a raggiungere il fabbisogno quotidiano di calcio (per un adulto **1.000 mg al giorno**). Escludere latte e latticini basandosi su **fake news**, per esempio che i

formaggi fanno ingrassare, o su mode del momento può seriamente compromettere la salute delle nostre ossa. Chi è **intollerante al lattosio** può consumare latte e latticini delattosati, se ben tollerati, oppure formaggi come il Grana Padano DOP, che è **naturalmente privo** dello zucchero del latte. Questo formaggio apporta ottime **proteine** ad alto valore biologico, inclusi i 9 aminoacidi essenziali, **tanto calcio** (è il formaggio che ne contiene maggiori quantità tra tutti quelli comunemente consumati), inoltre contiene minerali **antiossidanti** come **zinco e selenio** e **vitamine fondamentali** come la **A**, la **B2** e la **B12**. Due cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato (20-25 g) possono essere utilizzati anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdura **al posto del sale** e coprono inoltre il **25%** del **fabbisogno giornaliero di calcio** di un adulto. Provalo in [questa gustosissima ricetta!](#)

Bere poca acqua

L'**acqua** è molto importante per garantire una **corretta idratazione quotidiana** (almeno 2 L al giorno) e il **buon funzionamento dei nostri organi e sistemi**, apparato scheletrico compreso, ma può anche rappresentare una **fonte di calcio** se si sceglie quella particolarmente ricca di questo minerale. Le acque che contengono buone quantità di calcio possono essere una valida alternativa per chi deve incrementare l'apporto del minerale con un occhio di riguardo per il peso. Ricordiamo comunque che la principale fonte di calcio restano **latte e latticini**.

Scarsa esposizione solare

Per mantenere livelli ottimali di **vitamina D**, un nutriente essenziale per la **mineralizzazione dello scheletro** e per prevenire le malattie delle ossa, è necessaria una costante **esposizione diretta alla luce solare** poiché questa vitamina, poco presente negli alimenti, si sintetizza esponendo la pelle al sole. In estate, tra le 11:00 e le 16:00 bastano 10-15 minuti al giorno senza protezione (trascorsi i quali è assolutamente necessario mettersi la crema solare), mentre in inverno bisogna esporre al sole più pelle possibile, come viso e mani, utilizzando le dovute precauzioni (es. se si va in montagna). Anche se la luce solare è la **fonte primaria** di vitamina D, consumare regolarmente **pesce azzurro** (salmone, tonno, sardine, etc.) può aiutare a raggiungere il fabbisogno giornaliero, poiché il pesce è uno dei pochi alimenti che contiene questo nutriente essenziale. Per valutare i livelli di vitamina D è possibile fare un semplice esame del sangue e, se si è in carenza, il medico potrà prescrivere specifici integratori da assumere con moderazione (un loro abuso può essere tossico).

Un peso non adeguato

Un BMI (Indice di Massa Corporea) inferiore a 19 kg/m² (condizione di sottopeso) è un fattore di rischio per l'osteoporosi. La malnutrizione è infatti spesso associata a una **carenza di macro e micronutrienti**. In particolare, le **proteine** sono una fonte di aminoacidi necessari per mantenere la struttura ossea, la **vitamina K** è indispensabile per formare l'**osteocalcina**, la seconda proteina più abbondante nelle ossa dopo il collagene. Il **magnesio** svolge un ruolo importante nella formazione ossea, stimolando la proliferazione degli **osteoblasti**. Lo **zinco** serve per rinnovare il tessuto osseo e per la sua mineralizzazione. La carenza di questi elementi spesso risulta associata a fragilità ossea. Per sapere se il tuo BMI è nella norma utilizza [questo strumento](#) gratuito e veloce.

Trascurare la propria salute

Per avere ossa forti e sane occorre effettuare **regolari controlli** che possono prevenire l'insorgenza di osteoporosi o fragilità ossea. Gli uomini, in particolare, sottovalutano spesso la salute delle loro ossa considerando l'osteoporosi una malattia prettamente femminile: **non è così**. Si stima che in tutto il mondo **1 uomo su 5** di età superiore ai 50 anni subirà una frattura ossea dovuta all'osteoporosi.

Esami del sangue, accertamenti diagnostici, come la MOC e la radiografia della colonna vertebrale, possono aiutare a seguire nel tempo l'evolversi della patologia per chi ne è già affetto.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Laura Iorio, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.