

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

DIETA, NUTRIENTI E PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI

Una review della letteratura ha ricercato le evidenze sulla relazione tra dieta, nutrienti e l'osteoporosi per verificare quali raccomandazioni si possono dare per prevenire osteoporosi o fratture patologiche. Sono state prese in considerazione pubblicazioni su calcio, vitamina D, altre vitamine, fosforo, magnesio, altri microelementi, proteine, fluorine, elettroliti, equilibrio acido-base, fito-estrogeni, alimentazione vegetariana e intolleranza al lattosio. Le conclusioni a cui si è giunti riportano insufficienti conoscenze per una correlazione dello stato minerale dell'osso, tassi di crescita, turnover dell'osso nei bambini e adolescenti verso i benefici che questi fattori dovrebbero avere a lungo termine nell'età anziana sugli indici usati come markers di rischio per osteoporosi. Nell'adulto l'evidenza tra assunzione di componenti della dieta e rischio di fratture non è sufficientemente accertata per farne una raccomandazione, con l'eccezione per il calcio e la vitamina D. Su altri aspetti della dieta le evidenze suggeriscono di ridurre l'assunzione di sodio, aumentare il potassio e consumare frutta fresca e verdure. Questi elementi è improbabile che siano dannosi per la salute dell'osso ed è possibile, ma non sufficientemente dimostrato, che possano essere di beneficio per il mantenimento della struttura ossea.

(Prentice A, Public Health Nutr. 2004 Feb;7(1A):227-43).