

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA E MENU PER OSTEOPOROSI

L'osteoporosi (letteralmente "osso poroso") è la manifestazione patologica di un processo fisiologico in cui lo scheletro è soggetto a perdita di massa ossea e resistenza causata da diversi fattori: nutrizionali, metabolici o patologici, oltre che dal patrimonio genetico. Purtroppo, nella maggior parte dei casi, l'osteoporosi non dà nessun segnale premonitore, e si manifesta improvvisamente con una delle tipiche fratture "da fragilità ossea": fratture di polso, coste, vertebre o femore a seguito di traumi anche molto lievi e banali. In presenza di "fattori di rischio", o comunque dopo la **menopausa**, è consigliabile sottoporsi ad una misurazione della propria "densità minerale ossea" mediante **MOC**, esame attualmente considerato il più attendibile per la diagnosi di osteoporosi. La prevenzione deve iniziare fin da giovanissimi in quanto l'osteoporosi ha "origine" in fase di accrescimento. Infatti, la massima acquisizione di massa ossea avviene durante l'adolescenza (dagli 11 ai 18 anni), periodo in cui si produce circa il 40% della massa ossea definitiva. La massa ossea che si raggiunge a 20 anni è all'incirca il 90% del valore massimo che si raggiungerà in seguito. Se durante questo periodo non si è sviluppata una fisiologica massa ossea il rischio di **contrarre osteoporosi** in età adulta è più elevato, in particolare per le donne quando entreranno in **menopausa**. Tuttavia, a qualsiasi età è possibile fare qualcosa per prevenire o migliorare la densità ossea se alterata. I minerali che concorrono alla formazione dell'osso sono soprattutto il **calcio** e il **fosforo** ed è la **vitamina D** a permetterne il loro assorbimento dall'intestino e a ridurne l'eliminazione con le urine. Una corretta ed equilibrata alimentazione permette di assumere dagli alimenti i minerali necessari a formare l'osso, ma occorre fare particolarmente attenzione ai fabbisogni di calcio e vitamina D. Infatti mentre l'assunzione di fosforo è facilitata dal fatto che il minerale è presente in moltissimi alimenti, il calcio lo è molto meno soprattutto in forma biodisponibile (cioè facilmente assorbibile dall'organismo) così come la vitamina D il cui fabbisogno giornaliero è difficilmente raggiungibile con l'alimentazione e per il quale occorre una corretta esposizione solare. L'**attività fisica** stimola il trasporto delle sostanze necessarie a formare e mantenere la struttura ossea oltre che rinforzare la massa muscolare che protegge l'osso stesso dagli effetti dei traumi. In corso di osteoporosi conclamata, occorre intervenire con terapie farmacologiche specifiche prescritte da un medico specialista sulla base della situazione clinica individuale.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

Il calcio da solo non contrasta l'osteoporosi, ma è il minerale presente in maggiore quantità nell'osso, quindi gioca un ruolo importante per la formazione dello scheletro, nella prevenzione e nel programma terapeutico. La tabella che segue indica i fabbisogni giornalieri di calcio raccomandati dalla SINU (Società Italiana Nutrizione Umana).

| Assunzione raccomandata per la popolazione (PRI) | | | | |
|--------------------------------------------------|-----------|-------------|---------------|------|
| LARN 2012 | | | | |
| | Età(anni) | Calcio (mg) | Calcio(mg) | |
| Bambini e adolescenti | 1-3 | 500 | | |
| | 4-6 | 700 | | |
| | 7-10 | 900 | | |
| | 11-14 | 1100 | | |
| | 15-17 | 1100 | | |
| Donne | 18-29 | 800 | Uomini | 800 |
| | 30-59 | 800 | | 800 |
| | 60-74 | 1000 | | 1000 |
| | >75 | 1000 | | 1000 |
| Gravidanza | | 1000 | | |
| Allattamento | | 800 | | |

- La vitamina D si forma principalmente dall'azione dei raggi del sole sulla pelle, mentre con poche eccezioni è scarsamente presente negli alimenti. Si può raggiungere il fabbisogno di vitamina D esponendo quotidianamente viso, collo e braccia **alla luce solare**, non filtrata da vetri e filtri solari, almeno 10-15 minuti al giorno in estate e 20-30 minuti in inverno. Contrariamente, occorre valutare con il medico l'opportunità di assumere un integratore di vitamina D poiché presa in dose eccessiva si accumula nell'organismo e può fare male.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Alcool, in grado di interferire con la buona salute dell'osso attraverso diversi meccanismi.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Sale, un suo eccessivo consumo favorisce la perdita di calcio con le urine. Si consiglia di ridurre progressivamente (in modo da abituare il palato senza che il gusto ne soffra) l'aggiunta di sale ai piatti sino ad utilizzarlo nelle quantità minime possibili.
- Alimenti integrali o supplementi ricchi di fibre. Se assunti con moderazione, non sembrano limitare in modo significativo (se non vi sono carenze di vitamina D) le capacità dell'intestino di assorbire il calcio alimentare.
- Spinaci, rabarbaro, prezzemolo, pomodori, uva, fichi, prugne, ma anche cioccolato, caffè e tè contengono molti ossalati che riducono l'assorbimento intestinale del calcio, anche quello contenuto negli stessi alimenti.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Latte e yogurt, buona fonte di calcio (assumerne almeno una porzione al giorno).
- Formaggi, che sono tra i latticini i più ricchi in calcio (da consumare due o tre porzioni alla settimana) in particolare quelli stagionati come il Grana Padano DOP grattugiato (2 cucchiaini al giorno 20 g = a 230 mg di calcio) da aggiungere a pasta, minestre e passati di verdure al posto del sale.
- Pesce (aringhe, scorfano, alici, ecc.) pur non essendo particolarmente ricco di calcio, poiché contiene anche vitamina D.
- Soia e legumi (ceci, fagioli, fave...) da consumare da due a quattro volte alla settimana. Oltre a contenere buone quantità di calcio, sono una fonte di proteine vegetali (che contribuiscono a ridurre la perdita di calcio con le urine) e contengono sostanze ad azione protettiva sull'osso.
- Consumare ortaggi a foglia verde scura (in particolare rucola, radicchio verde, broccoli, rapa, cicoria, biette) che apportano mediamente circa 70 mg di calcio per 100 g.
- La frutta non è particolarmente ricca in calcio, tuttavia fragole, frutti di bosco ed agrumi ne contengono una maggiore quantità rispetto alla media.
- Bere acqua con un alto contenuto di calcio (almeno 150-200 mg/litro) ad es. le acque minerali bicarbonato-calciche ma anche l'acqua del rubinetto che lascia residui calcarei.

REGOLE COMPORTAMENTALI

- Fare [esercizio fisico](#) camminando almeno 30 minuti al giorno continuativi da eseguire 4-5 volte a settimana. Almeno 3 volte a settimana eseguire anche esercizi ginnici effettuati a terra e di rinforzo muscolare.
- Non fumare: il fumo è un nemico dell'osso.
- Se si ha osteoporosi già conclamata è molto importante prevenire le cadute. Attenti quindi a pavimenti scivolosi, ambienti scarsamente illuminati; utilizzare gli ausili adeguati per rendere sicuri la posizione eretta ed il cammino.

CONSIGLI PRATICI

- Alcune persone non raggiungono il fabbisogno giornaliero di calcio perché hanno difficoltà a consumare latticini a causa dell'intolleranza al lattosio (dovuto alla carenza dell'enzima lattasi, fondamentale per la digestione di questi alimenti). In questi casi si consiglia di consumare Grana Padano DOP che è privo dello zucchero del latte, o latte delattosato e/o yogurt in quanto alimenti a basso tenore in lattosio. Se sei in sovrappeso o hai il [colesterolo elevato](#) è possibile ugualmente seguire una dieta ricca in calcio senza eccedere in calorie, grassi saturi e colesterolo assumendo 2 o 3 volte alla settimana 50 g di Grana Padano DOP come secondo al posto di carne o uova. 50 grammi di questo formaggio apportano ben **582** mg di calcio, 16 gr di proteine ad alto valore biologico e solo **196** calorie (Kcal) circa la metà di quelle contenute in una brioche semplice, oltre a ciò il formaggio contiene il 38% di grassi insaturi e il 62% di saturi che apportano non più del 20% e del 30% rispettivamente del limite giornaliero di assunzione di colesterolo e grassi saturi.

Ricette consigliate:

[Frullato invernale](#)

Crema di ricotta alle erbe
Purè di carciofi
Colazione con pane di banane
Alici con verdure
Insalata fantasia
Coppette di frutta e yogurt
Timballo di riso con piselli, Grana Padano e zafferano
Polpettone di tonno e Grana Padano
Torta salata di farro con Grana Padano e ricotta

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista clinico
Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione