

*Le* **PILLOLE**  
*della* **SALUTE**

2021

**Fondazione**  
**onda**  
Osservatorio nazionale sulla salute  
della donna e di genere

An illustration on a blue background showing a white line-art skeleton. A construction worker in a yellow hard hat and black uniform stands on the skull. Three other construction workers in blue uniforms are on the ground, which is represented by yellow and pink mounds. They are pulling ropes that are attached to the spine and other parts of the skeleton, suggesting a process of strengthening or construction.

**Dai forza  
alla tue ossa,  
previeni  
l'osteoporosi**



## LA SALUTE DELLE OSSA È UN BENE PREZIOSO

Disporre di ossa sane è condizione necessaria per vivere appieno la propria esistenza, prevenire patologie cronicodegenerative in età avanzata (come l'osteoporosi) e mantenere una buona **qualità di vita**, preservando la propria **autonomia**.

Uno **stile di vita attivo e un corretto introito di calcio e vitamina D**, secondo un'alimentazione sana ed equilibrata, sono le principali strategie per mantenere le ossa "in salute".

## OSTEOPOROSI: UNA MALATTIA INSIDIOSA E INVALIDANTE

L'età avanzata espone "naturalmente" al rischio di osteoporosi per i processi alla base **dell'invecchiamento**. Le **donne**, a causa delle modificazioni ormonali che accompagnano la menopausa, sono a maggior rischio rispetto agli uomini. Le alterazioni strutturali quantitative e qualitative del tessuto osseo, che caratterizzano l'osteoporosi, comportano una riduzione della resistenza meccanica dell'osso con conseguente aumento della sua **fragilità**. Ciò si traduce in un maggior rischio di **fratture spontanee o a seguito di lievi traumi**.

L'osteoporosi rimane per lungo tempo **asintomatica**, manifestandosi in genere all'improvviso con una frattura. Le sedi più colpite sono le vertebre, l'avambraccio, il femore e il bacino. La frattura causata dall'osteoporosi determina un maggior rischio di nuove fratture (cosiddetto "**effetto domino**"), temibile complicanza per le conseguenze altamente invalidanti. L'osteoporosi è, dunque, una malattia insidiosa ma che **può essere prevenuta e facilmente diagnosticata**. Una diagnosi precoce permette di adottare le misure terapeutiche necessarie per impedire il verificarsi di fratture da fragilità.



## CALCIO E VITAMINA D PER OSSA IN SALUTE

Il **calcio** è il principale costituente delle ossa; non essendo prodotto dal nostro organismo, deve necessariamente essere assunto con gli alimenti. La **vitamina D** ha un ruolo fondamentale nel mantenere un'adeguata mineralizzazione ossea, poiché permette l'assorbimento intestinale di calcio e controlla i meccanismi di riassorbimento osseo. È prodotta principalmente dal nostro organismo a livello cutaneo attraverso l'esposizione alla luce solare e in parte può essere introdotta con la dieta.

## FONTI ALIMENTARI DI CALCIO E VITAMINA D

Latte e derivati rappresentano alimenti di elezione per l'apporto di calcio, che è contenuto anche nell'acqua. Latte e acqua sono fonti privilegiate non solo per le quantità significative di calcio che contengono ma anche perché sono alimenti di consumo quotidiano e che, in quanto tali, vengono assunti in porzioni significative. Altri alimenti particolarmente ricchi di questo minerale sono i legumi (ceci, fagioli), gli ortaggi a foglia larga (carciofi, cardi, cavolo cappuccio verde, cicoria, indivia, radicchio verde, spinaci) e alcuni pesci come sardine, alici, sgombri. Ulteriori fonti di calcio sono: mandorle, noci, pistacchi e fichi secchi.

Sono pochi gli alimenti che contengono la vitamina D, come ad esempio alcuni tipi di pesce (sgombro, sardina, acciuga, salmone, tonno) e le uova. È fondamentale seguire una **dieta corretta**, tenendo conto delle **raccomandazioni** circa le porzioni e le frequenze di consumo e valutando la necessità di **eventuale supplementazione** attraverso alimenti arricchiti, soprattutto di uso quotidiano, o integratori anche in relazione ai fabbisogni che cambiano nelle diverse fasi della vita.

## VITAMINA D: COME GARANTIRE UN ADEGUATO APPORTO

La vitamina D è anche nota come "vitamina del sole". In linea generale, è sufficiente restare all'aria aperta un'ora al giorno con almeno mani e viso scoperti, per avere a disposizione i quantitativi di cui l'organismo ha bisogno. Gran parte della popolazione italiana, nelle stagioni di autunno, inverno e primavera, presenta valori di vitamina D non adeguati, a causa dell'insufficiente esposizione ai raggi solari. Questo problema si aggrava nella popolazione più anziana poiché la capacità di produrre vitamina D si riduce con l'invecchiamento. È importante seguire le **indicazioni del medico** per assicurare un apporto di vitamina D adeguato rispetto ai propri fabbisogni. Un regime dietetico



appropriato è la base. Sono poi disponibili in commercio alimenti arricchiti con vitamina D, come latte e yogurt, cereali per la prima colazione. Eventualmente può essere consigliata l'assunzione di vitamina D attraverso integratori alimentari o farmaci.

### È IMPORTANTE RICONOSCERE PRECOCEMENTE CONDIZIONI DI DEFICIT DI VITAMINA D

Il deficit di vitamina D può essere dovuto a diverse cause. Le più comuni sono: inadeguato apporto alimentare, aumentato fabbisogno (ad esempio, in gravidanza), insufficiente esposizione al sole.

Il **test di dosaggio del 25-OH-D** (25-idrossicalciferolo), effettuato con un semplice prelievo di sangue, consente di formulare la diagnosi di carenza di vitamina D e dunque di adottare gli interventi più appropriati.

### LA VITAMINA D È AMICA NON SOLO DELLE OSSA.

Recettori per la vitamina D sono presenti pressoché in tutti i nostri tessuti. La vitamina D contribuisce, in particolare, alla **salute muscolare e cardiovascolare e al buon funzionamento del sistema immunitario.**



CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI

