



UNITA' OPERATIVA
IGIENE degli ALIMENTI
e della NUTRIZIONE

**MIGLIORA LO STILE DI VITA
PER MANTENERTI IN SALUTE**

CALCIO...

VITAMINA D

ATTIVITA' FISICA...

per prevenire

L'OSTEOPOROSI

Trovare le strategie migliori per mantenere autonomia e benessere anche in età avanzata è molto importante, così da sconfiggere serenamente anche una delle malattie di grande rilevanza socio-sanitaria,



l'osteoporosi, che colpisce un numero molto elevato di persone in particolare le persone più anziane.

Luglio 2013

Dipartimento di Prevenzione

Servizio igiene degli Alimenti e della Nutrizione

DOLO - Riviera XXIX Aprile, 2 Tel. 041-5133341 /5133921- Fax 041/5133506

siandolo@ulss13mirano.ven.it

Raccomandazioni generali

Sulla base delle attuali conoscenze si può affermare che oltre ad un adeguato introito dietetico di calcio possono essere d'aiuto nel ridurre i rischi associati all'osteoporosi le seguenti raccomandazioni:

1. Mantenere il peso corporeo nella norma ;

es: Indice di Massa Corporea (IMC) tra 18.5 - 24.9;

Peso (in kg)

L'IMC si calcola con la formula: $\frac{\text{Peso (in kg)}}{\text{Altezza(in m)}^2}$

2. Consumare caffeina in quantità moderata (non più di due tazze al giorno);

3. Evitare diete iperproteiche e ricche di sodio(sale);

4. Evitare diete con più di 35 g di fibra alimentare/die;

5. Evitare l'abuso di alcool;

6. Evitare il fumo;

7. Effettuare un regolare esercizio fisico: almeno 2 o 3 volte alla settimana per 30-60 minuti.



Bibliografia

1) Opuscolo "Il benessere dell'anziano. Come prevenire l'Osteoporosi e le fratture e mantenersi autonomi e vincenti" - Assessorato alla Salute del Comune di Milano.

2) "Dieta ,calcio e osteoporosi. Primo passo nella prevenzione. L'importanza di latte e derivati in una dieta preventiva" - Eugenio Del Toma e Carla Favaro.

L'utilizzo di cibi fortificati o integratori contenenti vit. D deve essere attentamente valutato, da uno specialista, dato che, trattandosi di una vitamina liposolubile, un eventuale eccesso si può accumulare nell'organismo con conseguenze a carico dell'apparato vascolare e renale;

Alimento	Quantità di Vitamina D (µg in 100 g di alimento)
Olio di fegato di merluzzo	210
Pesci grassi (salmone, aringa, anguilla, sgombro, sardina)	Fino a 25
Fegato	0,50
Formaggi grassi, burro	0,50 — 0,75
Uovo (tuorlo)	1,75

Fabbisogno giornaliero di vitamina D: 10- 15µg

L'ATTIVITA' FISICA

Per mantenere un'ossatura forte e resistente, oltre ad un'alimentazione varia ed equilibrata che preveda adeguati apporti di Calcio e Vitamina D, è importante praticare attività fisica con regolarità.

Se poi la si fa all'aria aperta ed esposti al sole, siamo certi di incrementare la produzione di Vitamina D in modo notevole. Quindi, a qualunque età, fare del moto è estremamente importante:

si potrà scegliere tra una passeggiata a piedi o in bicicletta, un ballo o la ginnastica, la nuotata secondo le proprie preferenze e possibilità.

L'attività fisica è utile a qualsiasi età, anche se iniziata tardi. Il movimento eseguito con costanza, almeno 2 o 3 volte alla settimana per 30-60 minuti incrementa le resistenze totali dell'organismo, limita l'involutione muscolo-scheletrica e cardio-vascolare, stimola le capacità psico-intellettuali del soggetto.



L’OSTEOPOROSI: cos’è e chi colpisce.

L’osteoporosi è dovuta ad una riduzione quantitativa e qualitativa della massa ossea, che diventa più fragile e porta ad un maggiore rischio di fratture. Queste possono essere provocate da traumi modesti (es. sollevamento di un peso, caduta accidentale, ecc.) e interessano prevalentemente le ossa degli arti superiori (ossa del braccio, polso), inferiori (femore) e della colonna vertebrale. Secondo i dati nazionali, si stima che in Italia circa 3,5 milioni di donne e 1 milione di uomini siano affetti da osteoporosi. Un’indagine effettuata nel periodo 2004-2007 nella popolazione oltre i 70 anni dell’ULSS n.13 ha rilevato un numero annuo di fratture del femore pari a circa 446 casi su 100.000 uomini e circa 1031 casi su 100.000 donne. La popolazione anziana è quella maggiormente interessata dagli effetti dell’osteoporosi e, fisiologicamente, i soggetti di sesso femminile risultano più esposti nel periodo successivo alla menopausa.



Visto il pesante riflesso sulla salute e sulla qualità di vita, diventa indispensabile trovare, fin dalla tenera età, strategie preventive in grado di contrastare o modificare tale fenomeno.

ALIMENTAZIONE E SALUTE DELL’OSSO

Le ossa compongono lo scheletro ed hanno una funzione di sostegno e di protezione degli organi interni come il cervello, il cuore ed i reni e consentono il movimento grazie all’azione dei muscoli ad esse collegati. Hanno un’importante funzione metabolica in quanto rappresentando una riserva di calcio e di altri minerali per l’organismo. Se pensiamo che nell’arco della vita l’osso si rigenera completamente ogni 10 anni, si comprende l’importanza di garantire, fin dalla nascita, un adeguato apporto di elementi tra cui il calcio e la vitamina D.

Tabella A: Fabbisogno giornaliero di calcio nelle diverse fasi della vita.

Fasce di età	Fabbisogno giornaliero di calcio (in mg)
Bambini	800 - 1.000
Adolescenti	1.200
Adulti fino ai 50 anni	800 - 1.000
Adulti dopo i 50 anni	1.000 - 1.500
Gravidanza e allatta-	1.200 - 1.500

Fonte: LARN 1996 (modificato)

L’alimentazione è uno dei più importanti fattori “modificabili” coinvolti nello sviluppo e nel mantenimento della massa ossea. L’adeguato apporto di Calcio in giovane età promuove il guadagno di massa ossea e contribuisce, unitamente al fattore genetico, al raggiungimento del Picco di Massa Ossea (PMO), che, al termine di una crescita normale si raggiunge intorno all’età di 20 anni.

La maggior quantità (e biodisponibilità) di Calcio la si trova nel latte e derivati; nei vegetali il calcio è presente in quantità discreta ma è assorbito con minor efficacia.

Quando l’alimentazione è ricca di calcio, aumentano le riserve a cui si può attingere nei momenti di maggior bisogno come: la gravidanza, l’allattamento e in periodi di maggior attività fisica e mentale.

Come regola generale, è utile consumare ogni giorno 3 spuntini con alimenti ricchi di calcio, come ad esempio una tazza di latte, o uno yogurt, oppure 40 grammi di parmigiano o grana.

Anche l’acqua del rubinetto o quella minerale ne apporta quantità significative.



Vediamo alcuni esempi di alimenti contenenti Calcio:

Alimento	Calcio(mg /100 g di alimento)
Formaggi stagionati	600-1169
Formaggi freschi	360-567
Ricotta di vacca	295
Latte di vacca e yogurt	120
Legumi secchi	135-142
Nocciole	150
Lattuga, radicchio	30-45
Acqua (variabile a seconda del grado di mineralizzazione)	10-365 (valori riferiti ad un’acqua oligominerale e ad una medio-minerale)

Un “nutriente” fondamentale per l’assorbimento del calcio a livello intestinale è la **Vitamina D**.

La vitamina D può essere prodotta a livello della cute (colecalciferolo), per azione della luce solare, oppure provenire da una fonte alimentare (ergocalciferolo). Si ritiene che il fabbisogno di questa vitamina sia pari a 15 µg/die (c.a.600 UI). Studi recenti hanno evidenziato che la Vitamina D ha una azione simile a quella degli ormoni steroidei: non solo facilita l’assorbimento del Calcio a livello intestinale ma regola il metabolismo sia del Calcio che del Fosforo nella formazione delle ossa e dei denti, agisce inoltre, sul sistema immunitario, sulla formazione delle cellule del sangue e sulla sintesi di ormoni quali l’insulina e la prolattina.

Si ritiene che soggetti poco esposti alla luce solare e/o con una dieta priva di alimenti che contengono la vit. D debbano ricorrere ad una supplementazione di tale vitamina attraverso cibi ‘fortificati’ o integratori. In particolare si osserva tale carenza negli anziani.