

CONSIGLI DIETETICI PER OSTEOPOROSI



Segui una dieta varia ed equilibrata, con particolare attenzione ad un'adeguata assunzione di **calcio**.

Le fonti di calcio da preferire sono gli alimenti; tuttavia i supplementi possono essere utili per raggiungere un soddisfacente apporto assunzione.

- Consuma almeno due porzioni (una porzione equivale a 125 g) di latte e yogurt al giorno; l'apporto di calcio è uguale tra yogurt e latte e tra latte intero o parzialmente scremato.
- Se è presente un'intolleranza al lattosio o difficoltà di digestione è possibile sostituire il latte con yogurt o latte delattosato.
- I formaggi sono una buona fonte di calcio; tuttavia per il loro contenuto in grassi devono essere consumati con moderazione.
- Bevi abbondante acqua nell'arco della giornata e scegli acque ricche in calcio il cui residuo fisso vari tra 500 e i 1500 mg/l.
- Evita di consumare più di tre caffè al giorno, poiché la caffeina può aumentare la perdita di calcio attraverso il rene e l'intestino.
- Assumi nella giusta quantità alimenti ricchi di proteine (carne, pesce, uova, legumi secchi) e fibre (cereali integrali, legumi, frutta e verdura).
- Non abusare di bevande alcoliche (birra, vino, superalcolici...)
- Non fumare.



È utile inoltre effettuare un **regolare e moderato programma di attività fisica**, magari concordato con il medico per evitare il rischio di fratture. L'attività fisica include il camminare, l'escursionismo, la corsa, la ginnastica aerobica, la pesistica e tutte le forme di ciclismo. Inoltre gli esercizi che comprendono l'allungamento della colonna vertebrale e dei muscoli addominali sono stati suggeriti come parte del piano di trattamento dei pazienti osteoporotici.