
Curare l'Osteoporosi alle Canarie

Quali sono dunque le regole fondamentali?

L'alimentazione è il primo punto fermo per prevenire l'osteoporosi e deve sempre soddisfare il fabbisogno giornaliero di calcio. Per fare un esempio, un menu a base di pennette gamberetti e broccoli, tortino di melanzane e zucchine e gelato al fior di latte si adatta perfettamente anche a chi non vuole mangiare troppi latticini. E poi a pranzo finito (o dopo colazione) è consigliabile un po' di attività fisica, meglio se all'aria aperta per sfruttare il potere del sole di attivare la vitamina D che trasporta il calcio alle ossa. Quali sono gli sport consigliati? A ogni età si può scegliere quello più idoneo, la cosa importante è che venga svolto regolarmente (almeno un'ora i bambini e 30 minuti gli adulti). Le persone più anziane dovrebbero partecipare a sedute di attività fisica e muscolare moderata come la ginnastica dolce, la piscina, lo yoga o il tai chi (aiutano il coordinamento e l'equilibrio), mentre per i bambini e gli adolescenti qualsiasi sport può essere utile per combattere la sedentarietà. Una raccomandazione: l'eccessiva magrezza va evitata, in quanto alla perdita eccessiva di peso si accompagna anche la rarefazione dell'osso con conseguente minore resistenza ed elasticità agli stimoli esterni, anche accidentali. Allo stesso modo andrebbe evitato il sovrappeso, soprattutto nelle persone anziane, che sottopone a un maggiore rischio di frattura la struttura ossea indebolita dalla perdita di calcio, anche fisiologica, che si osserva con l'avanzare dell'età.