
La prevenzione della fragilità ossea

Autore: Luciano Donati

Fonte: Città Nuova

L'aumento della durata della vita, l'essere donna, la sedentarietà, il fumo, l'uso esagerato d'alcolici e caffè comportano spesso una riduzione della densità delle ossa ed un aumento della loro fragilità. L'osteoporosi (questo il termine usato e ormai noto) colpisce 100 milioni di persone nel mondo, soprattutto donne in menopausa. In Italia sono circa dodici milioni le persone colpite; ogni anno 70 mila vanno incontro a fratture del femore (osso della coscia), 40 mila del polso, 80 mila delle vertebre. Il costo economico è pari a mille miliardi di lire/anno, escluso quello per la riabilitazione e l'assistenza continua, ed una sofferenza personale e socio-familiare sicura ma non commensurabile. Normalmente lo scheletro subisce un processo di continuo rimodellamento per opera di cellule all'uopo specializzate: gli osteoblasti e gli osteoclasti. Ogni giorno i primi depositano nelle ossa calcio assunto con il cibo, mentre i secondi lo asportano per le esigenze che l'organismo ha di questo minerale. A 30 anni inizia la perdita d'osso in entrambi i sessi, ma quella veramente forte si verifica nella donna in menopausa, per il venir meno della produzione ormonale da parte delle ovaie. La metà delle donne sui settantacinque anni va incontro ad una frattura per osteoporosi, in misura di gran lunga maggiore rispetto all'uomo. Orbene anche in questa malattia, come in molte altre, anziché badare soltanto alla diagnostica ed alle varie terapie possibili, atteggiamento tipico di una medicina consumistica, bisogna puntare sull'educazione alla sua prevenzione, l'arma vincente nella maggior parte dei casi. Regole per mantenere le ossa sane (O.M.S.): 1) passeggiare a passo svelto o andare in bicicletta; 2) evitare diete povere di calcio e ricche di fibre; 3) ridurre alcol e caffè; 4) fare vita all'aperto: il sole stimola la produzione di vitamina D, calciofissatore. In età avanzata, per evitare fratture si consiglia: 1) evitare scendiletto o ciabatte; 2) non flettere il tronco in avanti (rischio di frattura per le vertebre lombari); 3) passeggiare una o due ore il giorno, anche frazionate. Alimenti ricchi di calcio (milligrammi per 100 grammi) Formaggi: grana e parmigiano 1160, emmenthal e fontina 900, formaggio fuso a fette 600, provolone 550, crescenza 450, mozzarella 380, scamorza 220, caciotta 160. Pesci e altri alimenti: sardine 390, salmone 190, tuorlo d'uovo 160, ceci 150, yogurt e crostacei 110, crema di latte 80. Inoltre: ortaggi a foglia verde ed agrumi. N.B. Se coesiste ipercolesterolemia, limitare l'uso eccessivo dei formaggi, consultando un esperto in dietologia. Dopo la menopausa eseguire controlli periodici.