

A tavola
LA SALUTE
DELLE OSSA
per tutta la vita!



F.I.R.M.O. online



Costantemente **aggiornato** e **rinnovato** ogni anno, il sito Internet della Fondazione **ha visto crescere regolarmente negli anni il numero degli accessi**.

Il sito si è rivelato uno strumento formidabile di informazione e formazione, **un mezzo che permette il collegamento diretto tra i pazienti e il mondo della scienza**, la voce

che informa sulle iniziative della Fondazione e non solo.

Di semplice consultazione e chiara articolazione, strutturato in più sezioni e **ricco di link che reindirizzano verso argomenti di interesse**, il sito è diventato sempre più un punto di riferimento per tutti, ma soprattutto per i malati.

F.I.R.
M.O.
FONDAZIONE RAFFAELLA BECAGLI

www.fondazionefirmo.com

La Giornata Mondiale dell'Osteoporosi (World Osteoporosis Day: WOD) celebrata annualmente il 20 Ottobre dalla International Osteoporosis Foundation (IOF) è un evento di straordinaria popolarità con una partecipazione globale ricca di innumerevoli appuntamenti.

Per l'Italia è la Fondazione F.I.R.M.O. a comunicare il tema dell'anno attraverso una serie di eventi e con la distribuzione di materiale informativo alla popolazione. E questo ci rende estremamente orgogliosi.

Il tema per il 2015 è l'importanza della nutrizione per la salute dello scheletro, con una parola d'ordine: **"A tavola la salute delle ossa per tutta la vita!"**. Con questo formidabile slogan si vuole sottolineare la responsabilità che ogni persona ha nel prevenire la perdita di massa ossea attraverso una alimentazione che apporti giornalmente la giusta quantità di calcio.

L'osteoporosi, con le fratture da fragilità che ne conseguono, è un fenomeno globale, che si sviluppa in modo silenzioso, perché il nostro scheletro è paludato e i segni e sintomi di malattia sono per lungo tempo intangibili. I costi delle fratture da fragilità sono immensi e per il nostro Paese quantificati per le sole spese ospedaliere in 1,5 miliardi di Euro ogni anno. Ma i costi indiretti sono ben superiori a queste cifre, con spese che si decuplicano. Non correre ai ripari oggi con giuste indicazioni sulle regole per prevenire le fratture, ci costringerà a lasciare alle future generazioni un compito troppo difficile, quello di dover pagare le fratture di un mondo che invecchia!

È comune convincimento che programmi educazionali e una corretta informazione permetteranno di conoscere, e di conseguenza di prevenire, una malattia ancora negletta nei programmi di salute pubblica. Le industrie farmaceutiche producono farmaci innovativi per fronteggiare il problema del paziente fratturato, ma cosa stiamo facendo concretamente per prevenire la fragilità ossea attraverso un appropriato stile di vita? Ancora troppo poco. Eppure che l'alimentazione rappresenti la base della prevenzione di tutte le malattie croniche è chiaro a tutti, e l'osteoporosi non fa eccezione.

Con questo messaggio ben chiaro in mente la Fondazione F.I.R.M.O. presenta oggi la brochure **"A tavola la salute delle ossa per tutta la vita!"**, predisposta da IOF sull'argomento. Come tutte le nostre brochure, facilmente scaricabili dal sito, anche questa aiuterà il lettore a capire meglio i segreti di una alimentazione appropriata per l'osso.

La Campagna WOD 2015 vedrà tutti, operatori sanitari, nutrizionisti, insegnanti e soprattutto la gente, coinvolti in una nuova consapevolezza che permetta una corretta autogestione dello stile di vita per la prevenzione della fragilità ossea. Siamo certi che questo testo sarà di grande aiuto e confidiamo che EXPO, che celebra l'alimentazione come momento unificante di visione del futuro del nostro pianeta, possa aiutarci a trasmettere un messaggio che riteniamo di formidabile importanza.

Insieme a tavola potremo sconfiggere le fratture, l'ambiziosa missione della Fondazione F.I.R.M.O.. Non è mai troppo tardi per iniziare!

Maria Luisa Brandi

Presidente

F.I.R.M.O. Fondazione Raffaella Becagli

Membro del Comitato Scientifico di IOF



Osteoporosi

L'osteoporosi si verifica quando le ossa diventano sottili e fragili. Il risultato è che le ossa si rompono facilmente, anche a seguito di un banale urto o di una caduta dalla posizione eretta. In tutto il mondo, **una donna su tre e un uomo su cinque di età superiore ai 50 anni** subirà una frattura da fragilità (con rottura di un osso) a causa dell'osteoporosi.

Sebbene si possano verificare fratture in qualsiasi parte del corpo, le sedi di frattura più comunemente colpite sono il polso, la colonna vertebrale e il femore. Le fratture dovute all'osteoporosi sono una delle principali cause di sofferenza, disabilità a lungo termine e perdita di autosufficienza tra gli adulti in età più avanzata e possono portare anche a morte prematura.



Impostare le basi per la salute delle ossa per tutta la vita

Si dice che “sei quello che mangi” e questo è vero anche per le ossa. Le ossa, formate da tessuto vivente, hanno bisogno dei giusti nutrienti per rimanere forti e sane. Una dieta equilibrata, in combinazione con un regolare esercizio fisico, contribuirà a migliorare la salute delle ossa a tutte le età e a ridurre quindi il rischio di osteoporosi.

La dimensione e la quantità di osso contenuta nello scheletro cambia in modo significativo durante la vita. Allo stesso modo, con l'età mutano anche le esigenze nutrizionali specifiche del tuo scheletro.

L'obiettivo di una dieta sana per l'osso è quello di aiutare:



Bambini e adolescenti

A COSTRUIRE il picco di massa ossea



Adulti

A MANTENERE ossa sane ed evitare la perdita ossea prematura



Anziani

A CONSERVARE la mobilità e l'autosufficienza

Quali sono i nutrienti chiave per un osso sano?

1. CALCIO

Il calcio è il principale elemento costitutivo del nostro scheletro, infatti per un kg di calcio presente nel corpo di un adulto, il 99% risiede nelle ossa. L'osso è come un serbatoio per il mantenimento dei corretti livelli di calcio nel sangue, e questa azione è essenziale per la salute del sistema nervoso e la funzionalità del sistema muscolare.

Il calcio è un nutriente fondamentale per tutte le età, ma la quantità necessaria varia a seconda delle diverse fasi della vita. Durante il periodo adolescenziale di crescita rapida il fabbisogno è particolarmente alto.

I latticini (latte, yogurt, formaggi) sono le fonti di calcio più prontamente disponibili nella dieta, inoltre contengono altri nutrienti importanti per la crescita. Altri cibi che costituiscono ulteriori fonti di calcio sono alcune verdure verdi, pesce in scatola, come le sardine, le noci e il tofu cagliato con il calcio.

Selezione di alimenti ricchi di calcio



6



3



7



2



1



4



5

Alimento

Porzione

Contenuto di calcio

1. Latte	200 ml	240 mg
2. Yogurt naturale	150 g	207 mg
3. Formaggio stagionato	30 g	240 mg
4. Broccoli	120 g	112 mg
5. Fichi secchi	60 g	96 mg
6. Frutta secca	30 g	75 mg
7. Tofu cagliato con calcio	120 g	126 mg

2. VITAMINA D

La vitamina D svolge due ruoli chiave nello sviluppo e nel mantenimento della salute delle ossa. La vitamina D **favorisce l'assorbimento intestinale** del calcio proveniente dal cibo ed assicura il **corretto rinnovamento e la mineralizzazione dell'osso**.

La vitamina D è sintetizzata dalla pelle quando questa è esposta ai raggi solari UV-B. Data la nostra abitudine a vivere sempre di più al chiuso, in tutto il mondo sono diventati un problema i livelli di vitamina D troppo bassi, tali da compromettere la salute delle ossa e dei muscoli. Pochissimi alimenti sono naturalmente ricchi di vitamina D, di conseguenza in alcuni paesi la vitamina D è stata aggiunta in certi cibi e bevande, come la margarina, i cereali per la colazione ed il succo d'arancia.

Alimento	Contenuto di vitamina D*
Salmone selvaggio	600-1000 UI
Salmone allevato	100-250 UI
Sardine in scatola	300-600 UI
Tonno in scatola	236 UI
Funghi shiitake freschi	100 UI
Funghi shiitake secchi	1600 UI
Tuorlo d'uovo	20 UI per tuorlo

*per 100 g se non specificato diversamente.
IU: Unità Internazionale



Di quanta esposizione al sole hai bisogno?

La luce del sole non è sempre una fonte affidabile di vitamina D. La stagione e la latitudine, l'uso di creme solari, lo smog cittadino, la pigmentazione della pelle e l'età sono solo alcuni dei fattori che influenzano la quantità di vitamina D che la pelle è in grado di produrre attraverso l'esposizione alla luce solare.

In generale la pelle (viso, mani e braccia) dovrebbe essere esposta quotidianamente al sole, a nudo – cioè senza protezione solare –, almeno per **10-20 minuti** al di fuori delle ore di picco di luce solare (cioè prima delle 10 e dopo le 14), facendo attenzione a non scottarsi.

— *Selezione di alimenti che contengono vitamina D*

3. PROTEINE

Le proteine forniscono al corpo una fonte di aminoacidi essenziali per la salute. Un basso apporto di proteine è dannoso sia per la costruzione del picco di massa ossea nell'infanzia e nell'adolescenza, in quanto influisce sulla crescita scheletrica, sia per la conservazione della massa ossea con l'età. Il deficit di proteine porta anche alla riduzione della massa e della forza muscolare negli anziani e costituisce quindi un fattore di rischio per le cadute.

Gli alimenti ricchi di proteine sono i prodotti lattiero-caseari, la carne, il pesce, il pollame, le lenticchie, i fagioli e le noci.

Valutazioni sul carico acido

Molte persone sono state allarmate dalle affermazioni che un alto apporto di proteine, incluso il bere latte, possa provocare un aumento della perdita di calcio per via renale e, pertanto, avere effetto negativo sulla salute delle ossa. Questa affermazione è stata smentita da molti studi. Le fonti di proteine sia vegetali sia animali favoriscono il rafforzamento di ossa e muscoli.

In una dieta equilibrata, latte e prodotti lattiero-caseari sono ottime fonti di calcio, proteine e altre sostanze nutritive.



I micronutrienti che supportano la salute delle ossa

I micronutrienti sono necessari in piccole quantità per una normale crescita e sviluppo. I risultati della ricerca suggeriscono che molti micronutrienti, di seguito elencati, sono importanti per la salute delle ossa:



Vitamina K

Si trova nelle verdure con foglia verde, spinaci, cavolo e cavolo riccio, fegato, alcuni formaggi fermentati, frutta secca e prugne

SUGGERIMENTO uno snack con prugne è un'ottima fonte di vitamina K



Magnesio

Si trova in verdure verdi, legumi, noci, semi, cereali non raffinati, pesce e frutta secca

SUGGERIMENTO 50 g di mandorle forniscono fino al 40% del fabbisogno giornaliero



Zinco

Si trova nella carne magra rossa, pollame, cereali integrali, legumi e frutta secca

SUGGERIMENTO fagioli e ceci sono buone fonti vegetali di zinco

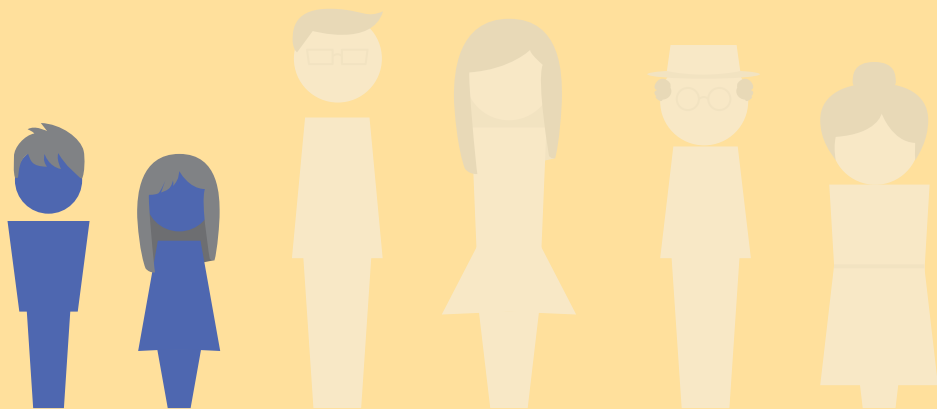


Carotenoidi

precursori della vitamina A

Si trovano in molte verdure, anche a foglia verde, carote e peperoni rossi

SUGGERIMENTO 50 g di carote crude forniscono il fabbisogno quotidiano



Costruire le ossa fin dalle prime fasi della vita

La salute delle ossa comincia presto nella vita: in realtà inizia nella fase fetale, quando una buona nutrizione materna consente di ottimizzare lo sviluppo dello scheletro del bambino.

L'infanzia e l'adolescenza sono momenti critici per la costruzione del sistema scheletrico. È durante questo periodo che la dimensione e la forza delle ossa aumentano in modo significativo. **Circa la metà della nostra massa ossea viene accumulata durante l'adolescenza**, in particolare un quarto della massa ossea è costruito durante i due anni di crescita più rapida. Il processo continua fino a circa 25 anni di età.

Anche se la genetica determina fino all'80% della variabilità del picco di massa ossea, fattori come l'apporto nutrizionale e l'attività fisica aiuteranno un bambino a raggiungere la massa ossea ottimale.

Questo accumulo di massa ossea risulta utile in età adulta, in quanto vi sarà più massa ossea da cui attingere: infatti, a differenza dei giovani, gli adulti non possono sostituire il tessuto osseo con la stessa velocità con cui lo perdono. Si ritiene che un **aumento del 10% nel picco di densità minerale ossea** (BMD), che è una misura della resistenza ossea, **potrebbe ritardare di 13 anni lo sviluppo dell'osteoporosi**.

Una nutrizione ricca di calcio e proteine stimola lo sviluppo dell'osso

I giovani di età compresa tra i 9 e i 18 anni hanno una più elevata esigenza di calcio e di proteine; l'età in cui si raggiunge il picco per la costruzione delle ossa è 14 anni per i maschi e 12,5 anni per le ragazze.

Il latte e gli altri prodotti caseari forniscono fino all'80% del calcio assunto con la dieta per i bambini a partire dal secondo anno di vita in poi. Anche se il calcio è un nutriente essenziale per lo sviluppo delle ossa durante questa fase della vita, oggi i bambini stanno consumando meno latte di quanto facessero 10 anni fa e si stanno invece indirizzando verso bevande zuccherate. Questa tendenza deve essere invertita ed i bambini vanno incoraggiati a bere più latte.

Anche i giovani hanno bisogno di proteine sufficienti a raggiungere il loro potenziale genetico di picco di massa ossea. Gli studi hanno dimostrato una correlazione positiva tra i bambini che hanno condotto una dieta più ricca di latte, che è ad alto contenuto di proteine, e l'aumento di un fattore di crescita che incrementa la formazione ossea.

Prendere abbastanza vitamina solare

I giovani spesso sono carenti di vitamina D. Ciò è dovuto in parte al loro stile di vita, che si svolge sempre più all'interno. Facendo in modo che i bambini passino più tempo a praticare sport e attività fisica all'aria aperta – e meno tempo in casa davanti ai loro computer o ai televisori – i genitori li possono aiutare a mantenere un sano livello di questa fondamentale vitamina.

Dose giornaliera raccomandata

secondo l'Istituto di Medicina (IOM) Stati Uniti d'America

4-8 anni

ETÀ

1000 mg

CALCIO

19 g

PROTEINE

9-13 anni

ETÀ

1300 mg

CALCIO

34 g

PROTEINE

14-18 anni

ETÀ

1300 mg

CALCIO

46 g

PROTEINE **RAGAZZE**

52 g

PROTEINE **RAGAZZI**

1-3 anni

ETÀ

700 mg

CALCIO

13 g

PROTEINE

Psst.. tutti noi abbiamo bisogno di 600 UI di vitamina D al giorno!

Esercizio e stile di vita sono importanti

L'alimentazione e l'attività fisica lavorano di pari passo per migliorare lo sviluppo delle ossa in ogni età e in nessun'altra fase della vita questo sviluppo è più importante che in gioventù. I giovani che praticano regolarmente uno sport mostrano un aumento significativo della massa ossea.

Un peso corporeo sano nell'infanzia e nell'adolescenza – cioè né troppo magro né sovrappeso – contribuisce alla salute ossea ottimale. L'anoressia ha un impatto grave e negativo sulla BMD e sulla forza scheletrica negli adolescenti, mentre i bambini obesi hanno maggiori probabilità di subire fratture al polso.

Suggerimenti per costruire la massa ossea per i bambini

Snack

formaggio, yogurt, noci e frutta secca

Bevande

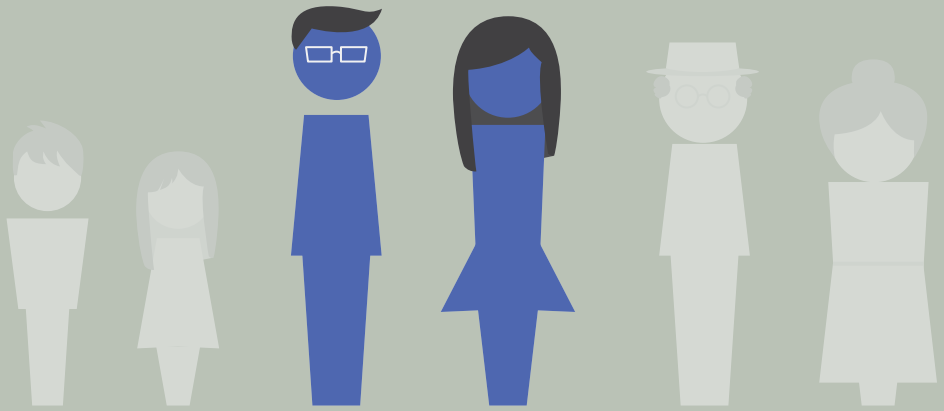
bevande a base di latte, frullati di frutta e acque minerali

Cibo

pasti bilanciati che contengano calcio e proteine, nonché frutta e verdura

Movimento

trascorrere del tempo all'aperto in attività fisiche che prevedano corsa e salti



Mantenere ossa sane in età adulta

La perdita di tessuto osseo in genere inizia intorno all'età di 40 anni, quando non siamo più capaci di sostituire il tessuto osseo con la stessa velocità con cui lo perdiamo. In questa fase della vita si dovrebbe intervenire per arginare la perdita di massa ossea.

- **Garantire una nutrizione sana per l'osso, con un sufficiente apporto di calcio, proteine, vitamina D e importanti micronutrienti**
- **Impegnarsi in esercizi con pesi e di rafforzamento muscolare**
- **Evitare i fattori di stile di vita negativi come il fumo e l'eccessivo consumo di alcol**

L'adozione di uno stile di vita sano per le ossa è di importanza cruciale e gli adulti devono prestare particolare attenzione in alcuni momenti chiave della loro vita. Nelle donne, ciò avviene intorno all'età della menopausa, quando vanno incontro a un periodo di perdita ossea rapida a causa della riduzione dei livelli di estrogeni protettivi. Negli uomini, la perdita ossea accelera dopo i 70 anni.

Mantenere l'assunzione di calcio nella dieta

Gli adulti di età compresa tra i 19 e i 50 anni dovrebbero avere un apporto di calcio attraverso la dieta di 1000 mg/die. Per coloro che non possono ottenere abbastanza calcio attraverso la dieta, può essere utile un supplemento (preferibilmente in combinazione con la vitamina D), che non dovrebbe comunque superare i 500-600 mg/die.

Semplici modi per **umentare l'assunzione di calcio**:

- **Consumare prodotti lattiero-caseari, in quanto sono ricchi di calcio; aggiungere formaggi magri ai pasti**
- **Provare soia arricchita con calcio, che può essere utilizzata come sostituto della carne**
- Bere latte o sostituti arricchiti di calcio, e aggiungerli al caffè e al tè
- Mangiare regolarmente yogurt, come colazione nutriente o come spuntino
- Aggiungere cereali integrali o semi come quinoa e chia ai pasti
- **Consumare snack di noccioline o frutta secca**
- Bere acqua minerale ricca di calcio (controllare le etichette)
- **Scegliere verdure particolarmente ricche di calcio (come crescione, broccoli, gombo)**
- Aggiungere ceci, lenticchie e fagioli bianchi ai pasti

Sei a rischio di carenza di vitamina D?

L'IOM raccomanda un'assunzione giornaliera di vitamina D di 600 UI al giorno per gli adulti di età compresa tra i 19 e i 50 anni. Per mantenere i livelli ottimali di vitamina D è necessaria una costante esposizione al sole. Anche se la luce solare è la fonte primaria di vitamina D, mangiare regolarmente pesce azzurro (per esempio salmone, sardine e tonno) o consumare cibo e bevande ricche di vitamina D, può aiutarti a migliorare i livelli di questa vitamina.



Gli adulti a maggior rischio di carenza sono quelli che vivono a latitudini con una minima esposizione alla luce solare, quelli obesi, con pelle scura, quelli che non possono esporre la loro pelle al sole per motivi

Stai assumendo abbastanza calcio?

Calcola il tuo apporto medio giornaliero di calcio in tre semplici passaggi. Disponibile on-line e su dispositivi mobili.



www.fondazionefirmo.com/calcium-calculator

di salute o culturali, oppure hanno malattie che riducono l'assorbimento della vitamina D da parte dell'intestino (per esempio il morbo di Crohn). Se avete uno di questi fattori di rischio, può essere consigliabile la misurazione della vitamina D, cioè il dosaggio dei livelli di 25-idrossivitamina D nel sangue. In questi casi, se necessario, può quindi essere prescritta una dose aggiuntiva di vitamina D.

Proteine e peso corporeo sano

L'attuale dose giornaliera raccomandata per gli adulti sani è di 0,8 g di proteine al giorno per chilogrammo (kg) di peso corporeo.

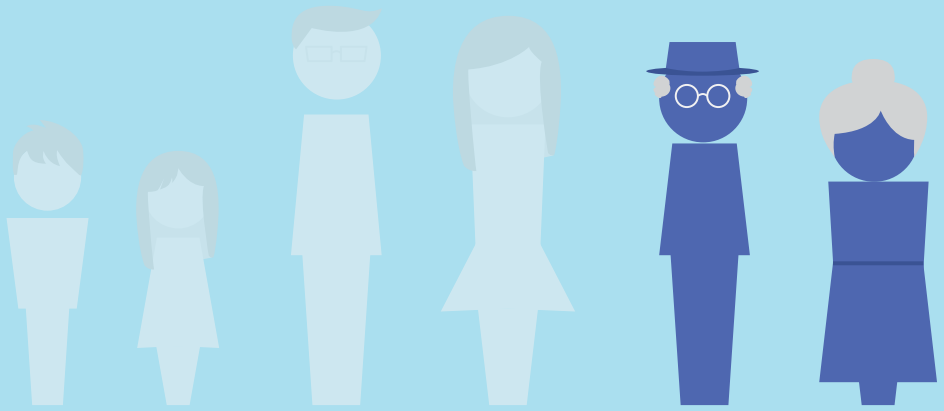
Gli adulti dovrebbero mangiare cibi ricchi di proteine come i prodotti lattiero-caseari, carni e pesce, lenticchie, fagioli e noci. La scarsa assunzione di proteine è spesso legata alla malnutrizione. L'indice di massa corporea (BMI) di una persona dovrebbe idealmente essere tra 20 e 25 kg/m². Un BMI inferiore a 19 kg/m² è un fattore di rischio per l'osteoporosi.

Conoscere i tuoi fattori di rischio

Fai il test della IOF "One Minute Osteoporosis Risk" per scoprire se hai fattori specifici che ti pongono a più alto rischio di osteoporosi e fratture.



www.fondazionefirmo.com/one-minute-risk-test



Nutrizione negli anziani: rimanere forti e autonomi

Nell'età più avanzata una dieta sana per l'osso è un ingrediente essenziale per aiutare a rallentare il tasso di assottigliamento delle ossa e per preservare la funzione muscolare. Questa a sua volta **aiuta a ridurre il rischio di cadute e fratture.**

La malnutrizione è comune tra gli anziani per una serie di motivi. Gli anziani possono avere appetito ridotto o essere meno inclini a cucinare pasti equilibrati. I livelli di vitamina D potrebbero essere inferiori a causa della meno frequente esposizione alla luce solare, soprattutto in coloro

Raccomandazioni dietetiche per i più anziani —

che sono costretti a stare a lungo in casa. Anche la capacità della pelle di sintetizzare la vitamina D diminuisce, così come la capacità del rene di convertire la vitamina D nella sua forma attiva. Inoltre, con l'età, il corpo è meno in grado di assorbire e conservare il calcio.

Occorrono più calcio, proteine e vitamina D

Oltre alla più elevata assunzione di calcio, **gli anziani hanno bisogno di una dieta con più proteine e vitamina D rispetto ai giovani.**

Entrambi questi nutrienti aiutano a prevenire l'atrofia muscolare (nota come sarcopenia) e, quindi, contribuiscono a ridurre il rischio di cadute e fratture. Una dieta con maggiore assunzione di proteine nelle persone anziane ricoverate con una frattura all'anca ha mostrato di migliorare la densità ossea, di ridurre il rischio di complicanze e i tempi di riabilitazione.

Età	Sesso	Calcio RDA	Vitamine RDA	Proteine RDA
51-70 anni	femmine	1200 mg	600 UI	46 g
	maschi	1000 mg	600 UI	56 g
>70 anni	femmine	1200 mg	800 UI	46 g
	maschi	1200 mg	800 UI	56 g

Sulla base delle raccomandazioni IOM

RDA: Recommended Dietary Allowances (Dose Giornaliera Raccomandata)

* Secondo la IOF, un moderato aumento della assunzione di proteine da 0,8 a 1,0-1,2 g/kg al giorno è considerato ottimale per la salute del muscolo scheletrico negli anziani.

La International Osteoporosis Foundation raccomanda che gli anziani al di sopra dei 60 anni assumano una dose supplementare di vitamina D di 800-1000 UI/die. Una supplementazione di vitamina D a questi livelli ha mostrato di ridurre il rischio di cadute e fratture di circa il 20%.

L'esercizio migliora i benefici di una nutrizione salutare per l'osso



Come in tutte le fasi della vita, anche per gli anziani l'esercizio fisico è essenziale per la salute delle ossa. A questa età, gli esercizi per rafforzare la muscolatura, adatti alle esigenze e alle capacità individuali, contribuiranno a migliorare il coordinamento e l'equilibrio del corpo. Questo a sua volta aiuta a mantenere la mobilità e a ridurre il rischio di cadute e fratture.



Trattamenti per persone ad alto rischio

Sebbene una nutrizione salutare per l'osso sia importante, in persone ad alto rischio, compresi coloro che hanno già subito una prima frattura, le terapie farmacologiche sono fondamentali per la prevenzione delle fratture. Oggi esistono molti **trattamenti testati ed efficaci** che hanno **dimostrato di ridurre del 30-50% il rischio di fratture osteoporotiche**.

Se hai più di 50 anni e hai subito una frattura, o hai altri fattori di rischio per l'osteoporosi, chiedi al tuo medico una valutazione clinica.



Il controllo dei fattori di rischio per l'osteoporosi ed il rispetto dei regimi di trattamento, dove previsto, possono permettere alle persone di vivere più a lungo una vita autonoma, indipendente e senza fratture.

Fattori nutrizionali non legati all'età

Alcol e caffeina: la moderazione è fondamentale

L'assunzione eccessiva di alcol – più di due unità al giorno – può aumentare il rischio di andare incontro a una frattura da fragilità. Come guida approssimativa: 1 unità è l'equivalente di 25 ml di alcolici (40% di alcol) o 250 ml di birra (4% di alcol).

Se amate il caffè o altre bevande contenenti caffeina è necessario assicurarsi di assumere una quantità sufficiente di calcio. L'assunzione di 330 mg al giorno di caffeina (circa 4 tazze) può essere associata con un aumento del 20% del rischio di fratture osteoporotiche.

La celiachia e altre patologie possono influenzare lo stato nutrizionale

Le malattie del sistema gastrointestinale che influenzano l'assorbimento dei nutrienti, in persone di ogni età, includono la malattia infiammatoria intestinale (ad esempio, la malattia di Crohn e le coliti), così come la celiachia. Quanti soffrono di queste malattie possono andare incontro a un maggior rischio di osteoporosi e di fratture ed hanno quindi la

necessità di assumere un adeguato apporto di calcio (1000 mg/die) e vitamina D.

In questi casi è consigliabile verificare il proprio stato nutrizionale, in quanto potrebbe essere necessaria l'assunzione di integratori.

Assumere abbastanza calcio nonostante la difficoltà di digestione del lattosio o intolleranza

Le persone che digeriscono male il lattosio possono essere portate a evitare i prodotti lattiero-caseari. Come risultato questi individui spesso non assumono abbastanza calcio, con un conseguente aumento del rischio di osteoporosi. Se siete intolleranti al lattosio non è detto che sia necessario eliminare completamente il consumo di latticini: infatti latte con basso contenuto di lattosio, yogurt con fermenti vivi e alcuni formaggi a pasta dura sono solitamente tollerati.

Un'alternativa è quella di assumere compresse o pillole di lattasi insieme ai latticini. Le persone intolleranti al lattosio devono consultare il proprio medico per trovare il modo più adatto a garantire un adeguato apporto di calcio, sia attraverso la dieta o, se necessario, attraverso l'uso di integratori.





UN PROGETTO DI INNOVAZIONE SOCIALE PER PROMUOVERE LA CULTURA DELLA SALUTE

Fondazione F.I.R.M.O. è partner di un progetto europeo nel campo della salute davvero innovativo, dal nome **Credits for Health (C4H)**: un percorso teso a **coinvolgere e rendere consapevoli le persone riguardo alla propria salute**.

Il progetto si basa sulla convinzione che, **fornendo le opportune conoscenze** riguardo a una **vita sana** e ponendo come ulteriori stimoli dei **premi** (sconti, benefit commerciali e simili), gli individui saranno spontaneamente spinti a modificare il proprio stile di vita, scegliendo consapevolmente abitudini più salutari: in questo modo **gli "assistiti", si trasformeranno in protagonisti responsabili**.

Fondazione F.I.R.M.O. si occupa di un gruppo di **donne in stato di gravidanza**. Molte giovani donne infatti affrontano la gravidanza in **condizioni di carenza di calcio e vitamina D**: il trasferimento di calcio dalla madre al feto in gravidanza, e poi al neonato con l'allattamento, le espone ad un **umentato rischio di osteoporosi**.

Le donne, seguite dalla 10-12 settimana di gestazione fino alla 36° settimana, seguiranno un **percorso di educazione nutrizionale** indirizzato al **mantenimento salute delle ossa e alla prevenzione**; potranno usufruire di una **piattaforma web interamente loro dedicata**, che permetterà di ricevere informazioni specifiche e di interagire tra loro e con medici e nutrizionisti.

Grazie a tale progetto, le donne avranno così la possibilità di ricevere informazioni mirate e di **verificare in prima persona** che la propria condotta alimentare durante la gravidanza sia corretta per la **salute del proprio scheletro e per quello del nascituro**.



#AmaLeTueOssa

Giornata Mondiale dell'Osteoporosi
Ottobre20

AMA LE TUE
OSSA

Per ulteriori informazioni riguardo l'osteoporosi:

www.fondazionefirmo.com.

Le informazioni sono anche disponibili sul sito web del World Osteoporosis Day

www.worldosteoporosisday.org

F.I.R.M.O. Fondazione Raffaella Becagli via del Pian dei Giullari, 28 I-50125 Firenze Italia
T +39 055 2336 663 F +39 055 2306 919 • info@fondazionefirmo.com • www.fondazionefirmo.com

International Osteoporosis Foundation rue Juste-Olivier, 9 • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 F +41 22 994 01 01 • info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org

©2015 **International Osteoporosis Foundation** • DESIGN **Gilberto D Lontro** IOF150520-1000

Si ringrazia la Dott.ssa Gemma Marcucci, Specialista in Endocrinologia e Malattie del Metabolismo, Università degli Studi di Firenze,
per la traduzione in Italiano.



LA TUA AMICIZIA ED IL TUO 5 PER MILLE PER FINANZIARE LA RICERCA SULLE MALATTIE DELLE OSSA

F.I.R.M.O., Fondazione Italiana per la Ricerca sulle Malattie Ossee, opera da anni per prevenire e curare le patologie dello scheletro che affliggono milioni di italiani. Per valorizzare le varie competenze (scientifiche, industriali, cliniche e finanziarie), la Fondazione **ha creato una rete di alleanze strategiche con le istituzioni, le organizzazioni del settore, le imprese e le stesse associazioni dei pazienti.**

Insieme possiamo fare emergere problemi tutt'oggi sottovalutati. Puoi così contribuire alla realizzazione di Firmolab, un laboratorio di ricerca sulle malattie rare delle ossa.

Nella dichiarazione dei redditi (area di sostegno delle Organizzazioni non lucrative di utilità sociale) **basta indicare il Codice Fiscale della Fondazione: 05618410483.**

www.fondazionefirmo.com

5X1000

SOSTIENI LA RICERCA SCIENTIFICA
CODICE FISCALE

05618410483



F.I.R.
M.O.
FONDAZIONE RAFFAELLA BECAGLI