



UNC
CONSUMATORI.IT

Osteoporosi: 10 idee smart per prevenirla

17 Dicembre 2019



Cosa accomuna il 33% delle donne e il 20% degli uomini italiani over 50? L'osteoporosi, una delle patologie più comuni tra la popolazione (con ben 5 milioni di casi diagnosticati) e anche una di quelle in costante aumento. Un'avanzata silenziosa su cui riaccende ogni anno i riflettori **la Giornata mondiale dell'osteoporosi, che si celebra il 20 ottobre e che è stata voluta dall'OMS proprio per richiamare l'attenzione dell'opinione pubblica su questa diffusa patologia e sull'importanza della prevenzione.**

Sono due gli "ingredienti" della ricetta ufficiale per prevenire l'osteoporosi: corretta alimentazione e regolare attività fisica. Ma in Italia lo scenario è preoccupante: **gli italiani sono molto sedentari e nella loro dieta non c'è abbastanza calcio, il minerale anti-osteoporosi per eccellenza.**

Inoltre, la moda delle diete sbilanciate, l'eccessivo consumo di prodotti integrali, di caffè, tè e alcolici, l'eccesso di sale, la ricerca di acqua a basso contenuto di sali minerali, e i bassi consumi di prodotti lattiero-caseari stanno peggiorando la situazione e **stanno accrescendo il rischio di osteoporosi.**

Un'efficace strategia di prevenzione dell'osteoporosi non può prescindere, dunque, dalla corretta alimentazione, dall'assunzione di acqua ricca di sali di calcio con la giusta quantità di prodotti lattiero-caseari.

5 VALIDI MOTIVI PER CUI I PRODOTTI LATTIERO-CASEARI SONO FONDAMENTALI NELLA PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI

- 1. I prodotti lattiero-caseari, insieme all'acqua, sono la più importante fonte alimentare di calcio**, il minerale anti-osteoporosi per eccellenza. Invece, quando con la dieta non si assume abbastanza calcio, l'organismo lo va a "pescare" nelle ossa, rendendole così più fragili.
- 2. I prodotti lattiero-caseari apportano un calcio dall'elevata biodisponibilità, molto più facile da assimilare rispetto a quello presente negli alimenti vegetali.** Merito del rapporto ottimale tra calcio e fosforo, dell'assenza di **antinutrienti** (come l'acido fitico), presente in molti ortaggi, come spinaci e pomodori, e nei legumi) e della presenza di vitamina D che ne facilita l'assorbimento osseo.
- 3. I prodotti lattiero-caseari sono indispensabili per "farsi le ossa"**, perché permettono il corretto sviluppo dello scheletro e la crescita. Consumarne pochi oppure eliminarli dall'alimentazione, in gravidanza o durante la crescita, può compromettere lo stato di nutrizione, provocando deficit di molte sostanze (come fosforo, magnesio, zinco, vitamina A, riboflavina, vitamina B12) e avere ripercussioni negative sulla salute.
- 4. I prodotti lattiero-caseari sono un'importante fonte di proteine di alta qualità, indispensabili per la salute ossea, e senza effetti negativi collaterali.** Lo si evince dal documento di consenso elaborato da ESCEO (The European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases) e IOF (International Osteoporosis Foundation) che, dopo una revisione sistematica della letteratura, ha sottolineato i benefici sulla salute scheletrica di un adeguato introito dietetico di proteine di qualunque origine e la mancanza di evidenze che il carico acido derivante dal consumo di proteine, specialmente animali, sia associato a un aumentato rischio di osteoporosi o frattura, come spesso invece paventato dai detrattori del latte vaccino.
- 5. Lo yogurt aiuta a combattere i disturbi gastrointestinali che possono aumentare il rischio di carenze di calcio, di osteoporosi e di fratture, soprattutto in chi soffre di intolleranze alimentari.** La celiachia e altri disturbi a carico dell'apparato gastrointestinale possono causare problemi nell'assorbimento dei nutrienti contenuti negli alimenti. Questo predispone a maggiori rischi di deficit di calcio e aumenta quindi il rischio di osteoporosi e di fratture. In queste situazioni lo yogurt si rivela un alimento molto utile, perché, essendo ben accettato dall'organismo, garantisce un adeguato apporto di calcio e di vitamina D anche a chi soffre di intolleranze alimentari.

Ma come inserire i latticini in una corretta alimentazione e rispettare le 3 porzioni giornaliere di latte o yogurt e le 3 porzioni settimanali di formaggi suggerite dalle Linee guida per una sana alimentazione italiana? Oltre alle modalità classiche di consumo (come fare colazione con latte o yogurt, scegliere come snack un bicchiere di latte o uno yogurt da bere, pranzare con un piatto di formaggi)

10 SOLUZIONI SMART PER ASSUMERE PIÙ CALCIO OGNI GIORNO

1. Mettere 125 ml di latte nel frullato di frutta fresca → 150 mg di calcio
2. Condire la pasta con 2 cucchia di robiola → 176 mg di calcio
3. Accompagnare la bistecca con 3 cucchiali di salsa allo yogurt → 85 mg di calcio
4. Farcire il panino al prosciutto crudo con 60 g di formaggio spalmabile → 66 mg di calcio
5. Spolverare 1 cucchiaio di grana sulla pasta → 117 mg di calcio
6. Aggiungere 1 vasetto di yogurt all'insalata di frutti di bosco → 120 mg di calcio
7. Completare l'insalata di pomodori con 30 g di mozzarella a dadini → 105 mg di calcio
8. Insaporire le verdure alla griglia con 30 g di scamorza a fettine → 154 mg di calcio
9. Gustare l'aperitivo con un bocconcino da 30 g di pecorino → 182 mg di calcio
10. Arricchire l'insalata di riso con 30 g di provolone → 216 mg di calcio

Autore: Unione Nazionale Consumatori in collaborazione con Assolatte

Data: 18 dicembre 2019