

I nostri esperti rispondono...

*Ho 55 anni e soffro di osteoporosi. E' vero che **l'osteoporosi** si può combattere anche a cominciare da ciò che mangiamo?*

Elvira – Aosta



Risponde:

Prof. Francesco Bove

Presidente Fondazione AILA Onlus per la lotta contro l'artrosi e l'osteoporosi

Primario Chirurgia Ortopedica I.N.I. (Istituto Neurotraumatologico Italiano) di Grottaferrata

Uno degli stili di vita da seguire per combattere **l'osteoporosi** è una corretta alimentazione che comprende alimenti contenenti **calcio**. Questo elemento è essenziale per la salute delle ossa, specialmente per le donne dopo la menopausa.

Il calcio che viene assorbito nello stomaco grazie alla vitamina D (è importante esporsi al sole) è contenuto principalmente nel **latte e derivati del latte**. C'è un grande quantità di questa tipologia di alimenti nella nostra dieta. Dal latte allo yogurt, ai formaggi, adatti anche per chi ha problemi di peso e colesterolo, essendo alcuni privi di grassi, ma anche alimenti vegetali, come **topinambur, rucola, indivia, spinaci, carote** crude, **sedano, radicchio** rosso, **finocchi** crudi, **fragole, papaia, melone, fagiolini** verdi crudi, **piselli** e **ceci**.

Occorre prestare molta attenzione alle combinazioni alimentari, per esempio **non mangiare mai carne e formaggio nello stesso pasto** poiché apportano una dose elevata di sodio, che rallenta la digestione gastrica e l'assorbimento intestinale di calcio.

Attenzione, quindi, a seguire una corretta alimentazione, se si vuole contrastare l'osteoporosi.