SANI & in FORMA

FEBBRAIO 200

Il Mensile d'informazione per la salute ed il benessere

PREVENIRE L'OSTEOPOROSI:

calcio e molto movimento

copia omaggio

3 La Prevenzione

Il Calcio 5

ALL'INTERNO TROVERETE TANTI CONSIGLI UTILI!

SANI & in FORMA

sommario

L'Osteoporosi si può curare? 3
Cosa fare per prevenirla? 3
Il Calcio 4
La Vitamina D 5
Attività fisica 6
Attenzione a non cadere 7
Servono altri integratori? 7

Supplemento a **Informazioni sui Farmaci**
n°2 - Anno 2007
A cura del **Servizio di Informazione e Documentazione Scientifica delle Farmacie Comunali Riunite** di Reggio Emilia
telefono 0522 - 543 450 - 1 - 3
fax 0522 - 550 146
sito web: http://www.informazionisuifarmaci.it
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta
Illustrazioni: Massimo Bonfatti
Stampa: Litoprint

Per qualsiasi richiesta, chiarimento o segnalazione scriveteci:

sids@fcr.re.it

FEBBRAIO 2007 - N. 2 - Anno 2
Il Mensile d'informazione per la salute ed il benessere

PREVENIRE L'OSTEOPOROSI:

calcio e molto movimento

L'osteoporosi è un processo indolore di invecchiamento dell'osso che perde calcio e diventa progressivamente più poroso. Nei casi più gravi, la maggiore fragilità può portare a fratture. Le ossa più spesso colpite sono le vertebre, il femore e i polsi. L'osteoporosi interessa soprattutto gli anziani, ma non solo. Persone a rischio sono le donne dopo la menopausa e le persone che assumono cortisonici per lunghi periodi di tempo. Altri fattori che favoriscono l'osteoporosi sono la magrezza, il fumo, l'abuso di alcolici e la scarsa attività fisica.

L'OSSO

L'osso è una struttura viva, che si rinnova continuamente. Per tutta la vita, alcune cellule (*osteoclasti*) distruggono parte dell'osso che viene sostituito dal nuovo, prodotto da altre cellule (*osteoblasti*). Non sempre questi due gruppi di cellule ossee sono in equilibrio; in alcuni periodi prevale l'attività degli *osteoblasti* (accrescimento), in altri quella degli *osteoclasti* (invecchiamento). La massa ossea cresce sino a 35 anni; a questa età le ossa sono al massimo della robustezza e del peso, dopodiché la loro densità comincia lentamente a diminuire. Le donne risultano molto più esposte a questo indebolimento dell'osso che subisce una rapida perdita dopo la menopausa per la mancanza di estrogeni.

L'OSTEOPOROSI SI PUÒ CURARE?

I farmaci disponibili non curano l'osteoporosi e non sono in grado di aumentare la massa ossea. Poiché inibiscono l'attività degli *osteoclasti*, consentono di bloccare ulteriori perdite di osso. La loro utilità è massima in chi ha avuto una frattura per evitare che possa subirne altre.
É quindi fondamentale prevenirla.

COSA FARE PER PREVENIRLA?

Sia durante l'adolescenza che nell'età adulta le cose da fare sono essenzialmente due:

1. mantenere un adeguato apporto di calcio e vitamina D
2. praticare una regolare attività fisica

IL CALCIO

Quando si è giovani è importante fare una buona scorta di calcio perché lo scheletro possa raggiungere il massimo livello di densità ossea; dopo la menopausa e in età avanzata, il calcio è utile per ridurre la perdita ossea cui inevitabilmente si va incontro.
Le donne dovrebbero assumere con la dieta almeno 1 g di calcio al giorno; di più con l'aumentare dell'età: 1,2 g dopo la menopausa e 1,5 g al giorno dopo i 65 anni.
Chi soffre di calcoli renali non deve temere: il calcio che si assume coi cibi non contribuisce ad aggravare la situazione. Il calcio è indispensabile anche quando, avendo subito una frattura, si devono assumere farmaci specifici per arrestare la perdita di osso.
Il latte e i latticini rappresentano le fonti alimentari di calcio per eccellenza. Una tazza di latte (250 ml circa) fornisce 300 mg di calcio, che rappresentano 1/4 del fabbisogno minimo. 120 mg di calcio si trovano in un vasetto di yogurt da 125 g. Per risparmiare calorie e colesterolo va bene anche il latte scremato, che contiene quantitativi di calcio analoghi a quello intero.
Chi è intollerante al lattosio, può utilizzare latti che ne sono privi. Nei formaggi (nei quali la fermentazione riduce la presenza di lattosio) il contenuto di calcio è più elevato, ma il suo assorbimen-

to viene spesso ostacolato dalla presenza di fosfati.
Tra le numerose varietà di formaggio, al primo posto come apporto di calcio disponibile va ricordato il parmigiano-reggiano che fornisce quasi 1 grammo di calcio per etto di prodotto, in pratica quasi l'intera quantità necessaria in una giornata (ma insieme alla non trascurabile quota energetica di 400 Kcal) con pochi fosfati. Fortunatamente, i latticini non sono gli unici alimenti in grado di fornire calcio: lo contengono anche i vegetali, soprattutto broccoli, legumi, cavoli, mentre gli spinaci, che presentano un discreto contenuto di calcio, ne cedono poco per la presenza di sali che legano sia il calcio che il ferro, rendendoli poco assorbibili. Altri cibi ricchi di calcio sono i pesci in scatola (sgombro, salmone, sardine). Un aiuto per raggiungere il fabbisogno giornaliero può venire dalle acque minerali (controllare in etichetta che siano presenti almeno 150 mg/l). Fra i tanti benefici di una alimentazione ricca di frutta e verdura vi è anche quello di un maggiore apporto di vitamina C che favorisce l'assorbimento del calcio. Il quantitativo di calcio necessario dopo la menopausa e nelle persone anziane può essere difficilmente raggiungibile con la sola alimentazione, soprattutto se con la dieta si introducono pochi latticini per scelte alimentari particolari (es. vegetariani stretti) o gusti personali. In questi casi, è necessario integrare la quota alimentare. La disponibilità di prodotti contenenti calcio è ampia, dai farmaci prescrivibili dal medico o acquistabili senza ricetta agli integratori alimentari. Le persone che hanno problemi di sovrappeso o di colesterolo alto non possono fare a meno di supplementi di calcio. Questi preparati vanno presi a dosi singole non superiori a 500 mg, preferibilmente dopo i pasti, evitando di assumerli insieme ad alimenti come finocchi, insalata, spinaci, cereali integrali, che possono limitare l'assorbimento del calcio.

LA VITAMINA D

La vitamina D è indispensabile per assorbire il calcio e per mantenere l'osso in buona salute. E' contenuta nel pesce di mare, nelle uova e nel latte; l'alimentazione da sola non è, però, in grado di soddisfare il fabbisogno dell'organismo. La vitamina D viene prodotta anche nella pelle per esposizione ai raggi ultravioletti del sole. E' sufficiente rimanere al sole col viso, le mani e le braccia per 15 minuti da aprile a ottobre, due o tre volte alla setti-

... continua da pag. 5

mana, per produrre il quantitativo necessario di vitamina D.
Gli anziani ospiti delle case di riposo e le persone che escono poco di casa e non si espongono al sole devono assumere farmaci a base di vitamina D; sarà il medico ad indicare dosi e corrette modalità di somministrazione.

ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica è sempre una buona medicina; purché adeguata alle condizioni personali, è uno dei pochi provvedimenti salvavita senza controindicazioni. Il movimento non fa ingrassare, mantiene bassa la pressione, riduce il colesterolo, fa bene al cuore, all'intestino, al sistema nervoso e alle ossa. Gli esercizi più efficaci sono quelli cosiddetti "aerobici" e di "carico" che comportano una sollecitazione dell'osso da parte del muscolo che si contrae. Questa sollecitazione si traduce, infatti, in uno stimolo nei confronti degli *osteoblasti* a produrre più osso. Per aumentare o preservare la massa ossea bastano poche ore di esercizio alla settimana (30 minuti al giorno per 5 giorni): camminare a passo spedito, salire le scale, ballare velocemente, giocare a tennis, fare esercizi aerobici.
E' importante che tali attività (anche alternandole) vengano svolte con regolarità e indefinitamente: se si sospende scompaiono i benefici. Nuotare, andare in bicicletta o più semplicemente camminare hanno una efficacia modesta sull'osso, ma migliorano il tono muscolare, l'efficienza articolare, aumentano la sicurezza nei movimenti e diminuiscono il rischio di cadute e di fratture, soprattutto negli anziani. Le attività all'aperto servono anche per la produzione di vitamina D nelle persone che per il resto della giornata vivono e lavorano in ambienti chiusi.

ATTENZIONE A NON CADERE

La gravità dell'osteoporosi è collegata alla possibilità di causare fratture. La caduta è l'evento che precipita e concretizza un rischio che altrimenti resta solo teorico. Per prevenire le cadute accidentali dovrebbero essere eliminate o ridotte al minimo le insidie presenti nell'ambiente domestico con piccoli accorgimenti. Per l'abbigliamento, usare pantofole chiuse, evitando scarpe coi lacci e pantaloni troppo lunghi (fanno inciampare); in casa eliminare gli angoli bui, togliere dal pavimento tappetini e pedane da letto, non dare la cera sui pavimenti (per non scivolare), eliminare piccoli scalini; nella stanza o nella vasca da bagno, se necessario, installare delle maniglie o dei corrimano a cui tenersi. Un ultimo consiglio riguarda i farmaci. Prima di uscire dall'ambulatorio o dalla farmacia, si deve sapere se il farmaco

prescritto dal medico o consigliato dal farmacista può causare capogiri o sonnolenza durante il giorno: questi effetti indesiderati aumentano il rischio di cadute.

SERVONO ALTRI INTEGRATORI?

Di recente sono stati largamente pubblicizzati prodotti a base di fitoestrogeni come alternative naturali per fornire all'organismo gli estrogeni mancanti dopo la menopausa. Vengono promossi per alleviare i sintomi della menopausa e prevenire l'osteoporosi, ma la loro efficacia non è dimostrata. Lo stesso dicasi dei prodotti a base di silicio o di equiseto.

RIUNITE NEL BENESSERE

Prossima Uscita
Allergie

A **Marzo** in tutte
le Farmacie Comunali
Riunite di Reggio Emilia.

Farmacie
Comunali
Riunite

prezzo di copertina € 0,086