

## **Osteoporosi: possibile contrastarla con una alimentazione ricca di calcio** *I consigli dei medici nel corso del convegno tenutosi a Mantova il 15 ottobre*

L'osteoporosi può essere contrastata da una alimentazione ricca di calcio, quindi principalmente con consumi di latte e formaggi come il Grana Padano, ma anche di piccoli pesci mangiati con la lisca, cicoria, rape, broccoli, legumi, acqua calcarea del rubinetto, acque effervescenti naturali in bottiglia.

Sul rapporto tra alimentazione e osteoporosi si è parlato nel corso del convegno scientifico "Prevenzione, diagnosi e terapia dell'osteoporosi - Un modello di gestione integrata ospedale-territorio", tenutosi a Mantova sabato 15 ottobre nell'Aula Magna dell'Università di Mantova.

Il convegno è stato organizzato, in occasione della Giornata mondiale dell'Osteoporosi, dal Dott. Lorenzo Ventura, che negli anni passati ha operato a lungo nell'Ospedale Carlo Poma di Mantova, dal Dott. Gherardo Mazziotti (Ospedale Carlo Poma di Mantova) e dal Prof. Andrea Giustina (Università di Brescia).

L'osteoporosi, come è noto, è una malattia cronica che vede lo scheletro soggetto a perdita di massa ossea caratterizzata dal punto di vista clinico da fratture da fragilità, da elevata disabilità e mortalità e da rilevanti ripercussioni sul piano socio-economico. Il convegno ha toccato a 360 gradi tutte le tematiche relative all'osteoporosi e, tra queste, quelle relative all'alimentazione migliore per contrastarla.

Tra i relatori la **dott.ssa Maria Letizia Petroni, Presidente sezione Lombardia della Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI)**, che ha detto nel corso del suo intervento:

*"In qualsiasi momento della vita è possibile prevenire o migliorare la densità ossea attraverso l'alimentazione. Il nutriente più importante è rappresentato dal calcio per il cui assorbimento intestinale e deposito nel tessuto osseo è necessaria la vitamina D. La pianura padana è un luogo privilegiato da questo punto di vista in quanto terra di produzione di un alimento funzionale per la salute dell'osso, il Grana Padano. Per coprire la metà del fabbisogno di calcio di un adolescente e il 60% di quello di una persona senior è sufficiente l'aggiunta di due cucchiari al giorno di grattugiato a primi piatti o verdure e di tre porzioni da 50 grammi alla settimana come secondo piatto, questo alimento è adatto anche per persone con colesterolo alto ed intolleranza al lattosio."*

*"Per ottimizzare la salute ossea all'alimentazione va associata anche attività fisica in carico – ha sottolineato la **dott.ssa Petroni** - come le camminate all'aria aperta che aiutano anche la produzione di vitamina D nella pelle grazie all'esposizione al sole. Spesso tuttavia, soprattutto nei mesi invernali e specie per gli anziani, è opportuno assumere anche supplementi di vitamina D prescritti dal medico, che aiutano osso e muscoli riducendo anche il rischio di cadute".*

Desenzano del Garda, 17 ottobre 2016