

OSTEOPOROSI



L'osteoporosi è una condizione caratterizzata dalla rarefazione delle ossa. Non sempre l'osteoporosi è una malattia, spesso è una condizione quasi fisiologica, come per esempio negli anziani in cui si osserva una progressiva diminuzione della quantità di calcio depositata nelle ossa. La dieta adeguata è solo una parte del trattamento dell'osteoporosi, per la cura di questa condizione sono infatti consigliati una leggera attività fisica, l'esposizione al sole per l'attivazione della vitamina D ed eventualmente farmaci. La dieta per il trattamento dell'osteoporosi deve assicurare un adeguato apporto di calcio e vitamina D.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Frutta: arance **Frutta secca:** noci, mandorle e pistacchi, fichi secchi **Verdura/ortaggi:** rughetta, rucola, carciofi, agretti, broccoli e indivia, basilico, prezzemolo, rape, cavoli, radicchio, germogli di soia **Pesce:** sgombri, calamari, acciughe, cozze e polpo, trota, salmone e pesce spada affumicato, sardine, sogliola, dentice lessati o cotti al vapore **Dova Latte e derivati, formaggi/latticini:** latte, sia intero che scremato, formaggi stagionati: parmigiano reggiano, grana padano, pecorino, emmenthal, groviera, provolone, toma, taleggio, fontina, brie, scamorza, formaggi freschi: mozzarella, fior di latte, stracchino, crescenza, ricotta, fiocchi di latte, formaggini, yogurt **Condimenti** evitare la salsa di soia perché ricca di sale **Legumi:** ceci,

lenticchie, fagioli **Bevande:** l'acqua sia del rubinetto, che spesso è addizionata di calcio, che le minerali con un alto residuo fisso.

ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione)

Carne: carne di manzo, vitello, agnello, cavallo, da cuocere ai ferri (le proteine animali favoriscono l'eliminazione del calcio) **Cereali:** pane e pasta integrali, crusca, cereali da colazione, avena **Bevande:** vino.

ALIMENTI VIETATI

Verdura/ortaggi: spinaci, pomodori, barbabietole **Carne:** salame, prosciutto crudo e cotto, wurstel, mortadella, speck, coppa **Dolci e snack:** patatine fritte o al forno in sacchetto **Condimenti:** sale da cucina (un eccessivo consumo si accompagna ad un'aumentata escrezione urinaria di calcio) **Bevande:** alcolici.