

Ricetta della longevità: Vivi sano mangia sano mantieniti attivo



Contatti utili

Associazione ACSD H.I.M.E.R.A.
Corso Calatafimi, 1031/B
Piazza Vittorio Emanuele Orlando 14/B
(Palermo)
Sito: www.asociazionehimera.eu
e-mail: himera.pa@hotmail.com
telefono: 3384053163



Osteo porosi prevenzione



L'osteoporosi è una malattia molto diffusa che si caratterizza sia per la riduzione della quantità dell'osso, sia per un'alterazione della sua qualità. Tutto ciò comporta una maggiore fragilità dell'osso ed espone le persone colpite da questa patologia al rischio di fratture che incidono sulla qualità di vita e possono avere conseguenze anche gravi.

Cosa fare:

Densitometria ossea (DEXA o MOC) è un esame che permette di calcolare la densità minerale ossea

Alimentazione come cura per l'osteoporosi.

L'alimentazione, negli anziani e nelle donne, deve essere ricca di fosforo e calcio, importanti per la formazione delle ossa, e di vitamina D, fondamentale per l'assorbimento del calcio.



Il calcio presente nel cibo, si trova soprattutto nei seguenti alimenti:

latte, yogurt e formaggi;

pesce azzurro, polpi, calamari e gamberi;

verdure verdi (anche se meno assimilabile di quello presente nei latticini);

frutta secca come mandorle, arachidi, pistacchi, noci, nocciole (anche se è bene fare attenzione a non esagerare con le quantità perché è molto calorica); Legumi; spremuta d'arancia.



Ultimo consiglio è quello di **praticare regolarmente dell'attività fisica.** Ancora una volta una camminata di un'ora al giorno permette all'anziano non solo di rinforzare le ossa ma anche di sviluppare meccanismi di difesa nei confronti di cadute e di migliorare l'equilibrio.

Anche il sole è amico delle nostre ossa!

È importantissimo stare all'aria aperta: una regolare esposizione al sole, anche di pochi minuti al giorno, garantisce la sintesi di vitamina D e il conseguente assorbimento di calcio. Questi provvedimenti, pur non arrestando completamente la perdita di massa ossea, la rallentano.

