

5 CONSIGLI PER UNA DIETA SANA PER LE OSSA

Mangiare i cibi giusti può dare al tuo corpo i nutrienti di cui ha bisogno per supportare la salute delle tue ossa. Una dieta ben bilanciata, ricca di calcio e proteine, getta le basi per ossa forti in tutte le fasi della vita.

1

RAGGIUNGI I TUOI OBIETTIVI GIORNALIERI DI CALCIO

Arricchisci i tuoi pasti con cibi ricchi di calcio. Questi includono **latticini**, come yogurt, latte e formaggio.



**ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA DI CALCIO**



PER LE DONNE

Età 19 - 50 anni: 1.000 mg/giorno
Età 51+: 1.200 mg/giorno



PER GLI UOMINI

Età 19 - 70 anni: 1.000 mg/giorno
Età 71+: 1.200 mg/giorno

La maggior parte delle persone può assumere abbastanza calcio attraverso gli alimenti che mangia, ma **in alcuni casi potrebbero essere necessari degli integratori di calcio**. Questi potrebbero includere gli anziani con poco appetito o le persone che non riescono ad assorbire molto bene i nutrienti.

Altri alimenti che contengono calcio includono:

Bevande vegetali arricchite di calcio o tofu arricchito di calcio

Verdure a foglia verde come il cavolo riccio o il bok choy

Pesce con lische commestibili come le sardine

Noci e semi
(sesamo, zucca, chia)

Alcuni frutti - in particolare arance, albicocche

Acque minerali che sono ricche di calcio

LO SAPEVATE?

I latticini sono la fonte naturale più ricca di calcio. Incorporarli nella tua dieta può aiutarti a soddisfare più facilmente il tuo fabbisogno giornaliero di calcio. Ad esempio:
1 bicchiere di latte (200 ml) = contenuto di calcio pari a circa 4 arance o più di 80 mandorle

ALCUNI SUGGERIMENTI UTILI:

1 yogurt (170 g)
è circa **1/5 del tuo fabbisogno giornaliero di calcio**

2-3 porzioni al giorno di latticini contribuiscono in modo sostanziale al **fabbisogno di calcio e proteine**

70 g (circa 1,5 tazze) di cavolo riccio cotto o **100 g (circa 5 tazze) di cavolo nero crudo** = **1/4 del fabbisogno giornaliero di calcio**

2 DARE PRIORITÀ ALLE PROTEINE

Assicurati di mangiare abbastanza cibi ricchi di proteine. Le proteine sono importanti per la salute delle ossa e dei muscoli, il che significa che le proteine non solo aiutano a prevenire l'osteoporosi, ma sono anche importanti per la mobilità e l'equilibrio. La quantità necessaria dipende dal peso corporeo e dall'età.

Gli alimenti ricchi di proteine includono carni, pollame, pesce e frutti di mare, uova, latticini, alimenti a base di soia, lenticchie, fagioli, noci e semi.



DOSI DIETETICHE RACCOMANDATE PER LE PROTEINE

Adulti: 0,8 g di proteine/kg di peso corporeo/giorno

Anziani: almeno 1,0-1,2 g di proteine/kg di peso corporeo/giorno

ALCUNI SUGGERIMENTI UTILI:

Se sostituisci i latticini con alternative come le bevande a base di avena, potresti assumere meno proteine.
Guarda i valori nutrizionali!

180 g (½ tazza) di fagioli rossi cotti contengono 15 g di proteine, circa la stessa quantità di proteine di **60 g di carne, pesce o pollame**

1 uovo grande fornisce 6 g di proteine, circa la stessa quantità di proteine contenuta in **120 g di yogurt magro**

3 AUMENTA LA TUA VITAMINA D

La vitamina D aiuta ad assorbire il calcio. **La maggior parte del nostro fabbisogno di vitamina D viene soddisfatto quando esponiamo la pelle ai raggi ultravioletti del sole.** Tuttavia, molte persone non assumono abbastanza vitamina D, soprattutto in inverno o se evitano di uscire all'aperto.

Puoi aumentare l'assunzione mangiando pesce grasso (ad esempio trota, salmone, tonno o sgombero), uova, funghi e yogurt, e bevendo latte o succo d'arancia fortificato. Il personale sanitario può consigliarti su come assumere abbastanza vitamina D.

ALCUNI SUGGERIMENTI UTILI:

Assumi la vitamina D dal sole 10-20 minuti di esposizione al sole ogni giorno (viso, mani e braccia)

Il salmone è una buona fonte alimentare di vitamina D. **Il salmone selvatico contiene 5 volte la quantità di vitamina D** rispetto al salmone d'allevamento (200 g di salmone selvatico = 720 UI di vitamina D)

Un tipico **uovo di grandi dimensioni** contiene circa **50 UI di vitamina D**, che si trova principalmente nel tuorlo

MANGIA PASTI COLORATI ED EQUILIBRATI

I pasti equilibrati includono frutta e/o verdura, cibi proteici e cibi amidacei come cereali integrali o ortaggi amidacei a radice. Cerca di avere ognuno di questi a ogni pasto. Durante il giorno, 5 porzioni di frutta e verdura al giorno ti forniranno molti dei micronutrienti importanti, così come le fibre, che sono anche importanti per la salute generale.

Alcuni micronutrienti possono supportare la salute delle ossa in modi specifici:

VITAMINA K

È necessario per produrre osteocalcina, la seconda proteina più presente nelle ossa dopo il collagene. Si trova in verdure a foglia verde, spinaci, cavolo, cavolo riccio e frutta secca così come in fegato e alcuni alimenti fermentati.

MAGNESIO

Svolge un ruolo importante nella formazione delle ossa. Sono ottime fonti le verdure verdi, i legumi, le noci, i semi, i cereali integrali e la frutta secca.

ZINCO

Svolge un ruolo nella mineralizzazione ossea e nel rinnovamento dei tessuti. Lo zinco si trova in carne rossa magra, frutti di mare, pollame, semi, cereali integrali, legumi e frutta secca.

CAROTENOIDI

Sono associati a una migliore salute delle ossa. Si trovano in verdure a foglia verde, carote, zucche, peperoni rossi e gialli, mango, papaya e albicocche.

POTASSIO

Interagisce con altri nutrienti e aiuta a regolare l'equilibrio acido-base nel corpo e a ridurre la perdita di calcio. Le principali fonti alimentari di potassio sono banane, verdure a foglia verde (spinaci, cavolo riccio), avocado, patate dolci, agrumi, e fagioli.



ALCUNI SUGGERIMENTI UTILI:

Aggiungi fagioli, lenticchie e ceci ai tuoi pasti

Questi alimenti, noti come legumi, sono altamente nutrienti e contengono proteine, calcio, zinco e potassio.

Spuntino con prugne

Le prugne sono deliziose fonti di potassio, vitamina K e altri nutrienti. La ricerca suggerisce che mangiare 5-6 prugne al giorno può giovare alla salute delle ossa.

Vai di noci!

50 g di mandorle equivalgono al 40% del fabbisogno giornaliero di magnesio (e contengono anche calcio).

DA GUSTARE CON MODERAZIONE

Cattive abitudini come il fumo e la mancanza di attività fisica influiscono negativamente sulla salute delle ossa. **È inoltre importante considerare i seguenti fattori legati all'alimentazione:**

Evitare l'eccessivo uso di alcol
Più di 2 drink al giorno aumentano il rischio di fratture

Bere caffè Troppa caffeina, se combinata con un basso apporto di calcio, può essere dannosa per la salute delle ossa

Elevato consumo di sale (sodio)
Può contribuire alla perdita di calcio

LA RICERCA SUGGERISCE

I seguenti fattori sono associati a un minor rischio di frattura dell'anca:

- **Consumo di latticini**, in particolare i latticini fermentati (ad esempio lo yogurt)
- **Almeno 5 porzioni al giorno** di frutta e verdura
- **Aderenza alla dieta mediterranea**, che è ricca di frutta, verdura, latticini, fibre, polifenoli e prebiotici e probiotici



RICETTA SANA PER LE OSSA! PIATTO PROTEICO DI PRUGNE

Goditi questo semplice spuntino sano per le ossa che puoi preparare in pochi minuti:

- 3 prugne, tagliate a metà
- 3 cracker di riso integrale
- 15 g di formaggio brie
- 14 pistacchi (con o senza guscio)

Buon appetito!



©2024 International Osteoporosis Foundation

T +41 22 994 01 00

E-mail info@osteoporosis.foundation

www.worldosteoporosisday.org