

FRATTURE FEMORE, +300% ENTRO IL 2050

23 luglio 2015



L'**osteoporosi** è un fattore di rischio "silenzioso" che interessa circa un terzo della donne tra i 60 e i 70 anni. La carenza di estrogeni conseguente alla menopausa, che si verifica intorno ai 50 anni, riduce la fissazione del **calcio** a livello osseo e impoverisce l'apparato osteoarticolare che perde resistenza ed elasticità, diventando più vulnerabile ai traumi.

"Alimentazione e osteoporosi" è stato uno dei temi trattati nei giorni scorsi a **Spazio Donna - Expo** Milano, durante uno degli incontri organizzati dal ministero della Salute. Ne ha parlato Carlo Maurizio Montecucco, direttore SC di Reumatologia, IRCCS Policlinico San Matteo, Università degli Studi di Pavia.

In una società che invecchia sempre di più in senso "femminile", si calcola che la fragilità ossea porterà ad un aumento vertiginoso del numero di fratture. Per esempio, la temibile frattura di femore salirà dai circa 1,6 milioni/anno attuali a circa 5 milioni/anno nel 2050.

La prevenzione primaria dell'osteoporosi dovrebbe attuarsi fin dall'infanzia con stili di vita ed alimentari corretti. L'attenta prevenzione diviene particolarmente importante in caso di condizioni a più alto rischio di malattia, quali assunzione di cortisonici, menopausa precoce, fumo di sigaretta, predisposizione genetica e/o precedenti fratture familiari e personali.

Alimenti ricchi di calcio e vitamina D sono fondamentali per prevenire e combattere l'osteoporosi, insieme ad una attività fisica regolare (può bastare anche la camminata a passo svelto almeno 3 volte/settimana). Il fabbisogno è di circa 800-1.000 mg di calcio in età menopausale e di circa 800-1000 UI di vitamina D. Quest'ultima non è molto presente negli alimenti e si forma principalmente dall'azione dei raggi del sole sulla pelle. Secondo quanto raccomandano gli esperti, per favorire il raggiungimento dei livelli consigliati di calcio in tavola dovremmo imparare a includere e a privilegiare i seguenti alimenti: formaggi in generale, soprattutto a lunga (grana) e media (taleggio, provolone) stagionatura (colesterolo permettendo!); pesce azzurro e gamberetti; rucola, cavolo, verze, broccoli e fagioli; noci e nocciole; latte e yogurt. Per un miglior assorbimento del calcio è bene non esagerare con il caffè e non eccedere nel consumo di proteine e sale. Inoltre, l'acqua è una fonte preziosa di calcio.