



SOLE E VITAMINA D La combinazione vincente

La giusta alimentazione per mantenere sane le nostre ossa

■ Per la rubrica 'La salute in tavola del mese di Dicembre' ci occuperemo della salute delle ossa. Molti gli accorgimenti che dobbiamo avere per mantenerle sane, primo fra tutti curare l'alimentazione mangiando i cibi giusti. Per approfondire l'argomento ci siamo rivolti alla nostra esperta di alimentazione, la Dottoressa Lorella De Mariani del centro di Medicina Biologica monzese.

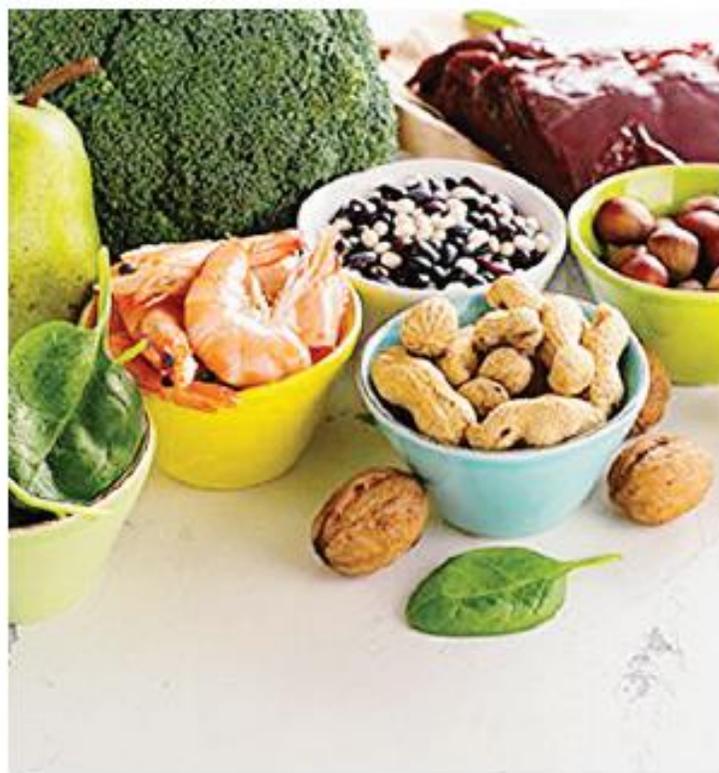
Come possiamo aiutare le nostre ossa a mantenersi in salute, con l'alimentazione?

Un alto numero di fattori influenzano la maturazione ossea, tra cui l'attività motoria e l'alimentazione svolgono un ruolo chiave. A tal riguardo la prevenzione ossea inizia molto presto, fin dall'età infantile, in questa fase l'organismo necessita dei nutrienti necessari per soddisfare la crescita. Una corretta alimentazio-

ne in età pediatrica, infatti, è in grado di influenzare la crescita ossea, che generalmente è completata tra i 16 ed i 24 anni. Basti pensare che l'aumento di solo il 10% del picco di massa ossea dimezza il rischio di fratture osteoporotiche in età adulta. Benché l'osteoporosi non sia imputabile di per sé ad un basso consumo di calcio o vitamina D, un consumo adeguato di questi micronutrienti secondo i fabbisogni individuali e lungo tutte le età della vita è protettivo per la salute delle ossa.

Quali cibi aiutano nella protezione delle ossa?

Occorre evitare il deficit di vitamina D assicurando un'esposizione solare sufficiente e consumando alimenti ricchi di vitamina D come per esempio i pesci grassi. Il rischio di carenza è maggiore alle alte latitudini, in inverno e nei soggetti affetti da



malassorbimento intestinale. Inoltre un alto consumo di verdure è protettivo, anche grazie all'apporto di molecole nutrizionali di vitale importanza per un corretto equilibrio acido-base, spesso alterato nelle patologie a carico delle ossa. In special modo i vegetali consigliati sono i cavoli, i cavolini di Bruxelles, l'aglio, le cipolle, i legumi e, quando saranno di stagione, anche le ciliegie ed i mirtili.

Per quanto riguarda il calcio, questo minerale non è contenuto solo nel latte e derivati, come spesso si crede, ma può essere assunto sufficientemente da altre fonti quali le mandorle, il sesamo, le nocchie, le noci, i semi di girasole e di zucca, i legumi, i broccoli, le cime di rapa, i cavoli, le olive e le prugne.

Quali invece sono eventualmente da evitare?

Un consumo elevato di caffè, cacao, sale e fosforo (contenuto nella carne, uova e bevande gassate) influenzano negativamente il bilancio del calcio, così come anche un'introduzione eccessiva di proteine, soprattutto di origine animale. Infine occorre evitare il consumo improprio di alcool e dei polifosfati, additivi alimentari che impediscono l'assorbimento del calcio.