

L'alimentazione che aiuta a prevenire l'osteoporosi

Calorie e grassi saturi sotto controllo

È dimostrato che diete troppo ricche in calorie e grassi, soprattutto saturi/animali, possono causare alterazioni metaboliche quali ipercolesterolemia, iperglicemia, obesità, responsabili di un aumento del rischio di infarto miocardico e ictus cerebrale. Pertanto, è auspicabile moderare le quantità e migliorare la qualità del cibo che assumiamo.

L'importanza del Calcio

Ma se è fondamentale ridurre l'apporto dei grassi, dobbiamo nel contempo garantire una giusta quantità di calcio,

la cui fonte principale è rappresentata dai formaggi, notoriamente ricchi in grassi.

Se l'apporto alimentare di calcio è insufficiente, viene utilizzato quello delle ossa, che così s'impoveriscono predisponendo all'osteoporosi (con conseguente rischio di fratture), patologia particolarmente frequente dopo la menopausa

A complicare la situazione va aggiunto che una dieta ricca di proteine animali (presenti nelle carni, ma anche nei formaggi), acidificando il sangue, favorisce la mobilizzazione del calcio delle ossa che viene utilizzato come tampone. In effetti, le nazioni nelle

quali è adottata una dieta tipicamente occi-

dentale (ricca in carne e formaggi), principalmente Nord America e Nord Europa, vi è un'alta incidenza di malattia coronarica e di fratture, mentre, ad esempio, nelle popolazioni orientali, l'incidenza di tali patologie è inferiore.

Il giusto equilibrio

Sulla base di queste considerazioni, se privilegiamo alimenti con un adeguato contenuto in calcio e, nel contempo, a contenuto lipidico non elevato e preferibilmente non acidificanti, possiamo trovare un compromesso utile sia alla prevenzione delle malattie cardiovascolari che dell'osteoporosi. Pertanto, nell'ambito di una dieta equilibrata, ben vengano alimenti con queste caratteristiche, come il latte vaccino parzialmente scremato o il latte di soia, gli yogurt magri o a base di soia, i formaggi meno grassi (fiocchi, ricotta di mucca, tofu), il pesce (in modo particolare, alici, polpo, sugarello, cozze, mormora), le verdure (in modo particolare rughetta, agretti, radicchio verde, broccoletti, indivia). Inoltre, un importante apporto di calcio può provenire dalle acque con un contenuto di calcio di almeno 150-200 mg/litro ed è fondamentale anche un'adeguata esposizione solare che, stimolando la sintesi di vitamina D da parte della cute, facilita l'assorbimento del calcio alimentare.

