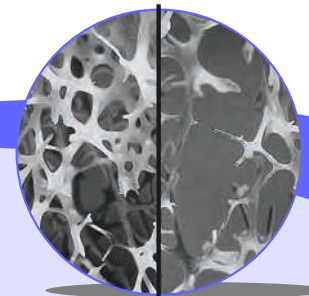




La vostra guida per avere ossa robuste

L'osteoporosi è una malattia che fa diventare le ossa sottili che si rompono facilmente a seguito di piccoli eventi, come sollevamenti, storte, inciampate, scivolamenti, urti o cadute. La maggior parte delle fratture osteoporotiche occorre nell'anca, colonna vertebrale, spalla o polso.

Le ossa fratturate possono essere dolorose. Anche dopo la guarigione è probabile che non ridiventiate forti. Un'anca fratturata è una cosa davvero seria per le persone anziane, che spesso li lascia disabili.



Osso sano

Osso affetto da osteoporosi

Una buona alimentazione è importante per mantenere ossa robuste

- Nutritevi di una dieta equilibrata con alimenti da tutti e quattro i gruppi di prodotti alimentari per aiutare a mantenere le ossa forti e prevenire le fratture.
- La vitamina D è importante per mantenere le ossa forti e anche per prevenire le cadute. Tutti gli adulti in Canada dovrebbero assumere un integratore di vitamina D per tutto l'anno. Chiedete informazioni al vostro medico riguardo alla dose giusta per voi.
- Il calcio è importante per la salute delle ossa. È meglio ottenere calcio da fonti alimentari, come latte, formaggio, yogurt, bevande di soia/mandorle/riso arricchite con calcio, e succo d'arancia fortificato con calcio. Se non si mangiano molti prodotti lattiero-caseari o altri cibi arricchiti di calcio, potrebbe essere necessario un integratore di calcio. Mai assumere un integratore di calcio senza prima consultare un medico.
- Limitate le bevande alcoliche nella vostra dieta a una o due al giorno.
- Smettete di fumare.

Di quanto calcio e vitamina D è il fabbisogno giornaliero?

Età	Calcio	Vitamina D
19-50	1000 mg	400 - 1000 IU
50+	1200 mg	800 - 2000 IU

mg = milligrammi

IU = Unità internazionali

Quantità di calcio in alcuni cibi comuni

Fonte di cibo	Porzione	Calcio
Latte scremato 2%, 1%, al cioccolato	1 tazza/250mL	300 mg
Latte arricchito di calcio	1 tazza/250mL	400 mg
Formaggio-Cheddar, Edam, Gouda	Cuboda1¼"/3cm	245 mg
Yogurt – al naturale	¾ tazza/185mL	295 mg
Salmone, con lisca, inscatolato	½ scatola/105g	240 mg
Bevande di soia o riso arricchite	1 tazza/250mL	285 mg
Succo di arancia fortificato	1 tazza/250mL	300 mg
Semi di soia - cotti	1 tazza/250mL	170 mg
Tofu–con solfato dicalcio	3 once/84g	130 mg
Farina d'avenaistantanea–con calcio	1 busta/32g	150 mg
Fichiseccchi	10	150 mg



Esercizi per mantenere forti le ossa e i muscoli

- Muscoli forti aiutano le ossa a mantenersi forti. Eseguire esercizi per aumentare la forza muscolare con bande o pesi di resistenze almeno 3 volte la settimana, e impegnare tutti i principali gruppi muscolari.
- Le cadute possono portare a ossa fratturate. Bisogna migliorare l'equilibrio e la coordinazione con esercizi quotidiani di equilibrio o tai chi.
- Eseguire esercizi aerobici per almeno 30 minuti al giorno. Per mantenere la resistenza ossea, gli esercizi in cui le ossa devono supportare il peso del corpo (ad esempio, camminare a ritmo sostenuto, ballare) sono migliori degli esercizi dove il peso è supportato (ad esempio, nuoto, ciclismo).
- Eseguire esercizi quotidiani per mantenere o migliorare la postura, come esercizi di estensione della colonna vertebrale.
- Gli anziani con osteoporosi o fratture della colonna vertebrale richiedono un programma di esercizi che includano forza e stabilizzazione. Persone con fratture vertebrali hanno bisogno di imparare il corretto allineamento posturale per le attività di tutti i giorni, e dovrebbero consultare un fisioterapista.

Siete a rischio?

Tutti coloro che sono oltre i 50 anni devono rivolgersi a un medico per informazioni sui rischi di ossa fratturate. Il medico dovrebbe misurare la vostra altezza ogni anno e calcolare fattori di rischio, per vedere se avete bisogno di un test della densità ossea. Alcuni importanti fattori di rischio, che indicano la necessità di un test della densità ossea, comprendono un'età oltre i 65 anni, una precedente frattura dopo i 40 anni, la frattura di un'anca da parte di uno dei genitori, o cure con un farmaco chiamato prednisone.

Medicine per mantenere robuste le vostre ossa

A volte, un buon regime alimentare ed esercizio fisico non sono sufficienti per mantenere robuste le ossa e prevenire le fratture. È possibile che necessitate anche voi di farmaci. Parlatene al vostro medico per sapere qual è la soluzione migliore.



Osteoporosis Canada
1-800-463-6842
www.osteoporosis.ca