

DIETA E OSTEOPOROSI

L'incidenza di osteoporosi è inferiore nelle regioni mediterranee, dove le abitudini alimentari costituiscono la cosiddetta dieta Mediterranea.

I benefici della dieta Mediterranea furono scoperti già molti anni fa da Angel Keys, quando pubblicò il famoso Seven Country Study.

Dal primo riscontro sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari, la dieta Mediterranea fu riconosciuta contribuire alla prevenzione delle malattie metaboliche, neoplasie e appunto osteoporosi.

Nella dieta Mediterranea si trovano molte sostanze ad effetto antiossidante e antiinfiammatorio. Queste sostanze intervengono a vari livelli sul metabolismo osseo, allo scopo di preservare la massa ossea. Polifenoli e antocianine sono contenuti nella frutta e nella verdura il cui consumo di sicurezza è stato quantificato dall'OMS in 5 porzioni al giorno.

Nelle verdure soprattutto broccoli e cavoli, è contenuta anche la vitamina K, che viene utilizzata dalla matrice ossea.

Sono molte le molecole ad attività antiossidante e antiinfiammatoria contenute nell'olio extravergine di oliva, che a ragione viene considerato il miglior grasso da utilizzare, equilibrato anche come composizione di acidi grassi mono e polinsaturi.

Inoltre la dieta mediterranea si caratterizza ancora per l'utilizzo quotidiano di cereali e legumi, che uniscono alle proprietà dei carboidrati a lento assorbimento, le proteine vegetali e le fibre utili per il benessere della mucosa intestinale.

Tra gli alimenti di origine animale, il più equilibrato è il pesce, che associa all'alto contenuto proteico, gli acidi grassi omega 3, e la vitamina D utile per l'osso.

La vitamina D è contenuta particolarmente nelle sardine, sgombro, tonno, salmone.

La vitamina D è contenuta altresì nel grasso dei latticini e dei formaggi, dove ben rappresentato è anche il calcio. Il calcio è contenuto pure nell'acqua potabile che esce dal rubinetto di casa e nelle verdure.

L'assunzione di vitamina D consigliata è di 800-1000 UI die, che difficilmente si può ottenere con la sola dieta, per cui se ne consiglia la supplementazione.

Traducendo queste considerazioni in pratica, una corretta alimentazione mediterranea consiste in una colazione composta da latte o latticini con cereali e frutta, pranzo con piatto di cereali e legumi unitamente a verdura e frutta, cena con porzione di verdura e piatto proteico di pesce, legumi e saltuariamente carne, più frutta di stagione.

Gli effetti benefici della dieta Mediterranea, possono essere ulteriormente amplificati se si associa regolare attività fisica prevalentemente di tipo aerobico.

dott.ssa Luisa Bissoli