

OSTEOPOROSI
OSTEOPENIA
DOLORE
ARTICOLARE

ALIMENTAZIONE
ATTIVITÀ FISICA
STILE DI VITA.
UN APPROCCIO
INTEGRATO



Ordine
Nazionale
Biologi

Dott. Giulio Tarantino
Biologo Nutrizionista

Medicina Preventiva,
Rigenerativa e Anti-Aging
Cell. 339-8546160

e-mail: glb.tarantino@gmail.com

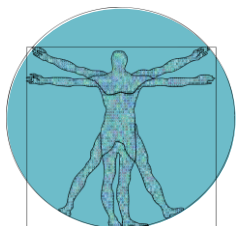
A.M.I.A.
ASSOCIAZIONE MEDICI ITALIANI ANTI-AGING



COMPOSIZIONE CORPOREA

L'osteoporosi è una **malattia multifattoriale**.

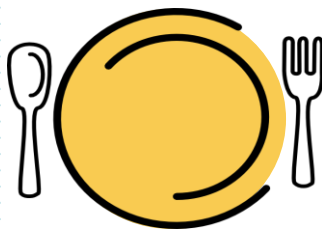
Per individuare la strategia terapeutica più efficace è anzitutto necessario capire quali siano le ragioni prevalenti della demineralizzazione ossea. Le moderne acquisizioni scientifiche dimostrano come nella maggior parte dei casi questo fenomeno non sia legato ad una scarsa assunzione di calcio, ma piuttosto ad altri **fattori, endocrini o metabolici**, in grado di influenzare l'attività di osteoblasti ed osteoclasti.



La **diagnosi precoce** di questi squilibri diventa quindi elemento fondamentale per un corretto ed efficace approccio alla malattia.

Strumento ideale in tal senso è lo studio e l'analisi delle della **composizione corporea (BIA test)** da cui trarre informazioni sia sullo stato minerale osseo che sulla sua densità, ma anche per mettere in luce tutti i **fattori di rischio indiretti** implicati nel depauperamento osseo.

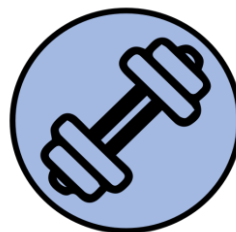
ALIMENTAZIONE



Studi effettuati sulla popolazione occidentale hanno chiarito quali sono le abitudini alimentari scorrette che causano un deterioramento dell'osso. La dieta occidentale predilige l'assunzione di cibi trasformati, ad alto contenuto energetico con uno scarso consumo di fibra alimentare. Questo determina una diminuzione dell'assunzione di proteine, calcio, magnesio e vitamina D, nutrienti necessari per mantenere e sviluppare ossa e muscoli. Particolare attenzione deve essere posta poi alla correzione dell'**acidosi latente**, disturbo molto frequente nelle diete dei paesi industrializzati. Una dieta "anti-osteoporosi" quindi oltre a garantire adeguato apporto di minerali utili al trofismo del tessuto osseo deve essere a **bassa acidità**, ed essere **cicardiana**, in sincronia cioè con l'orologio biologico ormonale. Solo così è possibile garantire il «substrato metabolico» ideale per la ricostruzione e/o il mantenimento del tessuto osseo.

ATTIVITA' FISICA

E' noto che l'attività fisica è in grado di migliorare la struttura ossea durante tutto l'arco della vita, diminuendo il rischio di fratture. In particolare, diversi studi condotti su donne in post-menopausa hanno dimostrato incrementi del minerale osseo in risposta all'**high-intensity training** (HIIT). Questo ha permesso di definire le caratteristiche che deve avere l'esercizio fisico per essere efficace: deve essere **dinamico** e non statico, **superare l'intensità soglia**, deve essere relativamente **breve ma intermittente**, imporre un carico non usuale sulle ossa, ed infine essere supportato da un sufficiente introito energetico e da un adeguato apporto di calcio e calciferolo.



Altri studi hanno rivelato che il tasso al quale densità del minerale osseo si perde può essere rallentato **dall'attività fisica in carico**; pertanto, anche in soggetti anziani dovrebbero essere prescritti dei protocolli specifici di attività fisica per la prevenzione e il trattamento dell'osteoporosi.

STILE DI VITA

Oltre alla dieta e all'attività fisica vi sono molti altri aspetti da tenere sotto controllo per preservare il tessuto osseo dalla degenerazione. Per esempio l'accumulo di **tessuto adiposo bianco in sedi ectopiche** e/o il **deficit di massa muscolare**; entrambe queste condizioni predispongono al catabolismo osseo, aumentando il rischio di fratture.



Altri accorgimenti riguardano la limitazione dell'assunzione di sale, l'esposizione quotidiana alla luce solare per almeno 10 minuti, smettere di fumare e moderare l'assunzione di bevande alcoliche.

Anche la modulazione delle secrezioni di **cortisolo** (ormone dello stress) ha un ruolo fondamentale: sono provati gli effetti negativi di tale eccesso sul metabolismo del tessuto osseo, attraverso meccanismi sia diretti che indiretti, mediante interazioni sia locali, che sistemiche, con ormoni, fattori di crescita e citochine.