*Per la salute dell’osso e per scongiurare il rischio che diventi fragile ammalandosi di osteoporosi è necessaria una combinazione di movimento più alimentazione ricca di nutrienti in calcio e proteine e una regolare esposizione alla luce del sole che favorisca la produzione di vitamina D. I Nutrizionisti Clinici a congresso a Firenze*

Firenze, 29 giugno 2017 – Anche le ossa hanno bisogno del giusto nutrimento per rimanere in salute. Pochi sanno che le ossa non sono una struttura inerte ma un tessuto che si rimodella costantemente e la cui salute dipende da tanti fattori che agiscono insieme.

“Nel corso della vita la dimensione del nostro scheletro e la quantità di osso in essa contenuto cambiano in modo significativo. Ad esempio, nel corso dei primi 10-12 anni di vita, la massa ossea aumenta in modo costante, sia nei ragazzi sia nelle ragazze. Durante la pubertà, il tasso di accumulo di massa ossea accelera, con un aumento più rapido nei maschi, con conseguente raggiungimento del picco di massa ossea verso la metà dei 20 anni”, avverte da Firenze - dove si tiene il 2° Congresso nazionale della SINuC Società Italiana di Nutrizione Clinica e Metabolismo - il prof. Ranuccio Nuti dell’Università di Siena.

“Successivamente – prosegue Nuti – un declino graduale si verifica negli uomini in età avanzata, mentre nelle donne la massa ossea resta stabile fino alla menopausa quando inizia un periodo di perdita ossea accelerata per alcuni anni dopo la menopausa. Una nutrizione adeguata è essenziale per il raggiungimento del picco di massa ossea, per il mantenimento della massa ossea durante l'età adulta e soprattutto per il controllo della perdita ossea con l'avanzare dell'età”.

In breve, per la salute dell’osso e per scongiurare il rischio che diventi fragile ammalandosi di osteoporosi è necessaria una combinazione di movimento più alimentazione ricca di nutrienti in calcio e proteine e una regolare esposizione alla luce del sole che favorisca la produzione di vitamina D. Solo un'alimentazione bilanciata in cui siano presenti sia gli oligoelementi essenziali (vitamine e sali minerali)

e macronutrienti (proteine, grassi e carboidrati) garantisce la corretta costruzione e il mantenimento della salute dell’osso.

“Il calcio è un importante elemento costitutivo del nostro scheletro: per 1 kg di calcio presente nel corpo di un adulto medio, il 99% è localizzato nel tessuto osseo che al bisogno lo rilascia per mantenere i giusti livelli ematici. Il calcio è presente sotto forma di un complesso minerale chiamato idrossiapatite che conferisce resistenza allo scheletro. Riveste anche un ruolo importante nella funzionalità del sistema nervoso e muscolare, mantenendo livelli sierici di calcio costanti – continua il prof. Nuti – La sintesi cutanea della vitamina D è influenzata da diversi fattori, tra cui la latitudine, la pigmentazione della pelle e l’uso di creme solari e soprattutto l'intake alimentare. Le proteine alimentari rappresentano la fonte di aminoacidi indispensabile per la produzione di matrice ossea”.

“Numerosi studi – spiega Nuti – hanno dimostrato come variazioni nell’assunzione di proteine durante l’infanzia e l’adolescenza possono influenzare la crescita scheletrica e soprattutto il raggiungimento del picco di massa ossea. Per quanto riguarda la popolazione anziana un basso intake proteico è associato a perdita di densità minerale ossea sia a livello del tratto prossimale del femore che a livello del rachide lombare. Infatti alcuni studi hanno dimostrato come la supplementazione di proteine in pazienti che hanno subito una frattura dell’anca sembrerebbe ridurre sia la perdita ossea post-frattura, che le complicanze mediche e la tempistica della degenza ospedaliera di riabilitazione”.

“Le fonti alimentari di calcio (latte e latticini) devono essere l’opzione di prima scelta – sottolinea a sua volta il prof. Maurizio Muscaritoli presidente SINuC – mentre i supplementi sono indicati per i soggetti ad alto rischio. Il calcio si deposita di norma sotto forma di cristalli minerali che vedono legati insieme calcio e fosfato mentre le compresse di calcio possono ridurre l’assorbimento di fosfato da parte dell’intestino: un supplemento di 500 mg di calcio riduce l’assorbimento di fosfato pari a 166 mg alterando l’equilibrio necessario alla corretta rimineralizzazione ossea. Ma il calcio è necessario anche alla contrazione dei muscoli e la sua presenza nell’alimentazione permette di accumulare quel ‘patrimonio’ osseo sin dall’infanzia, proteggendoci dall’osteoporosi in tarda età. Condizione patologica che non è inesorabile e non deve essere vissuta come un destino: la giusta prevenzione permette di evitare cadute e fratture talora con esiti fatali”.