



# Osteoporosi

## La dieta

La dieta ha un significato fondamentale nella prevenzione e nella cura dell'osteoporosi e non è difficile da seguire rispettando le indicazioni dello specialista.

Alimenti consigliati	Alimenti da ridurre	Alimenti da evitare
<b>frutta e verdura</b> (ricchi di vitamine) tutti i giorni	limitare <b>gli alcolici e il caffè</b> , in quanto entrambi interferiscono con i meccanismi di assorbimento e fissazione del calcio	<b>tutti i pasti troppo abbondanti e ricchi di grassi e zuccheri sono da evitare</b>
<b>cibi ricchi di calcio</b> (latte, latticini magri, yogurt) e <b>vitamina d</b> (latte, yogurt, succhi di frutta, alici, tonno fresco, funghi porcini freschi, uova)	<b>grassi saturi di provenienza animale</b> , contenuti soprattutto nel burro, nei salumi, nelle carni trasformate, nei formaggi stagionati, nelle creme salate e nei dolci	evitare l'aggiunta di sale ai piatti, poiché favorisce l'eliminazione del calcio con le urine
<b>carni bianche</b> , piuttosto che carni rosse e trasformate (salumi e insaccati)		
<b>pane, cereali o riso, possibilmente integrali</b> , almeno una volta al giorno, rispettando le quantità adeguate al peso		
<b>nel caso di alti livelli di colesterolo preferire latte scremato e latticini a basso contenuto di grassi</b>		
bere molta <b>acqua</b> , preferibilmente quella mineralizzata e ricca di calcio		

**Chiedi sempre a un professionista una dieta personalizzata.**

## Stile di vita

Per combattere e curare l'osteoporosi è necessario per prima cosa informarsi sulla malattia e sulla prevenzione e poi cambiare lo stile di vita, tenendo sotto controllo la dieta e il peso corporeo.