



Ossa fragili dopo i 30 anni? Ecco i cibi che possono fare davvero la differenza

Descrizione

(Adnkronos) â?? â??Bere latte ti farÃ crescere con ossa fortiâ?•. Vero, ma solo in parte. Oggi gli esperti spiegano che la prevenzione dellâ??osteoporosi passa da una dieta molto piÃ¹ varia. Câ??Ã” infatti un momento, spesso prima dei trentâ??anni, in cui il nostro scheletro raggiunge il massimo della sua forza. Da quel momento inizia lentamente a perdere densitÃ, anche se noi non ce ne accorgiamo. Ã? una trasformazione silenziosa, senza sintomi, che puÃ² durare decenni prima di manifestarsi con una frattura. Ecco perchÃ© la salute delle ossa si costruisce molto prima della vecchiaia, soprattutto a tavola.

Non conta soltanto il calcio: anche vitamina D, proteine, magnesio, vitamina K, fosforo e zinco sono fondamentali per mantenere lo scheletro resistente e ridurre il rischio di fratture.

Secondo gli specialisti, il patrimonio osseo che avremo da anziani dipende dalla massa ossea accumulata durante lâ??infanzia e la prima etÃ adulta. Successivamente la densitÃ delle ossa diminuisce progressivamente e, in presenza di osteopenia o osteoporosi, il rischio di fratture aumenta in modo significativo. Si stima che nel mondo circa 500 milioni di persone convivano con lâ??osteoporosi, una patologia spesso definita â??silenziosaâ?• perchÃ© puÃ² non dare alcun segnale fino alla comparsa di una frattura.

I latticini restano tra le principali fonti di calcio. Un bicchiere di latte da 200 millilitri apporta circa 260 milligrammi di questo minerale. Ma il beneficio potrebbe derivare dallâ??azione combinata di calcio e proteine.

Uno studio condotto su oltre 7.000 anziani ospiti di case di riposo ha rilevato che chi consumava piÃ¹ latticini e proteine presentava un rischio di cadute inferiore dellâ??11% e un rischio di frattura dellâ??anca ridotto del 46% nellâ??arco di due anni.

Chi non consuma latte può trovare valide alternative negli alimenti a base di soia. Tofu ed edamame sono ricchi di calcio e apportano anche isoflavoni, composti vegetali simili agli estrogeni.

Le ricerche suggeriscono che, soprattutto nelle donne in post-menopausa, un elevato consumo di isoflavoni possa contribuire a preservare la densità minerale ossea. Anche il tempeh, ottenuto dalla fermentazione della soia, favorisce un migliore assorbimento del calcio grazie alla riduzione delle sostanze che ne limitano la biodisponibilità.

Anche i semi di chia rappresentano un piccolo concentrato di nutrienti preziosi: sono ricchi di calcio, magnesio, fosforo e acidi grassi Omega-3, che aiutano a contrastare l'infiammazione cronica, uno dei fattori che possono accelerare la perdita di tessuto osseo.

Tra gli alimenti amici delle ossa figurano anche fichi secchi, albicocche secche e prugne. Oltre al calcio, apportano magnesio e polifenoli, sostanze antiossidanti che sembrano contribuire a rallentare il riassorbimento osseo. Alcuni studi hanno osservato che il consumo quotidiano di prugne è associato a una minore perdita di massa ossea nelle donne dopo la menopausa.

Le sardine e il salmone in scatola, consumati con le lisce, sono tra le migliori fonti alimentari di calcio. Inoltre forniscono proteine di elevata qualità e vitamina D, indispensabile per consentire all'organismo di assorbire il calcio introdotto con la dieta.

La vitamina D, infatti, non rafforza direttamente le ossa, ma rende possibile l'utilizzo del calcio. Una sua carenza è associata a debolezza muscolare, maggiore rischio di cadute e, di conseguenza, di fratture.

Gli esperti invitano alla prudenza. Gli integratori di vitamina D e calcio non sono necessari per tutti e dovrebbero essere assunti soprattutto da chi presenta una carenza documentata o non riesce a coprire il fabbisogno attraverso l'alimentazione. Un eccesso di vitamina D, inoltre, potrebbe risultare controproducente.

Il consiglio condiviso dagli specialisti resta quello di seguire una dieta varia ed equilibrata, ricca di latticini o valide alternative vegetali, pesce, verdure a foglia verde, legumi e frutta secca, associata a una regolare attività fisica con esercizi che prevedano il carico del peso corporeo, come camminare, salire le scale o fare allenamento di forza. È questa la strategia più efficace per arrivare alla terza età con uno scheletro forte e ridurre il rischio di osteoporosi e fratture.

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 6, 2026

Autore

redazione

default watermark