

71° Congresso Nazionale Fimmg - Metis

UN MEDICO PER LA PERSONA, LA FAMIGLIA, LA SOCIETÀ

**PERCORSI SIMPeSV PER UN AMBULATORIO
DEGLI STILI DI VITA**

**NELL'OSTEOPOROSI E NUOVA NOTA 79
LO STILE DI VITA ADATTO AL PAZIENTE CON
OSTEOPOROSI**

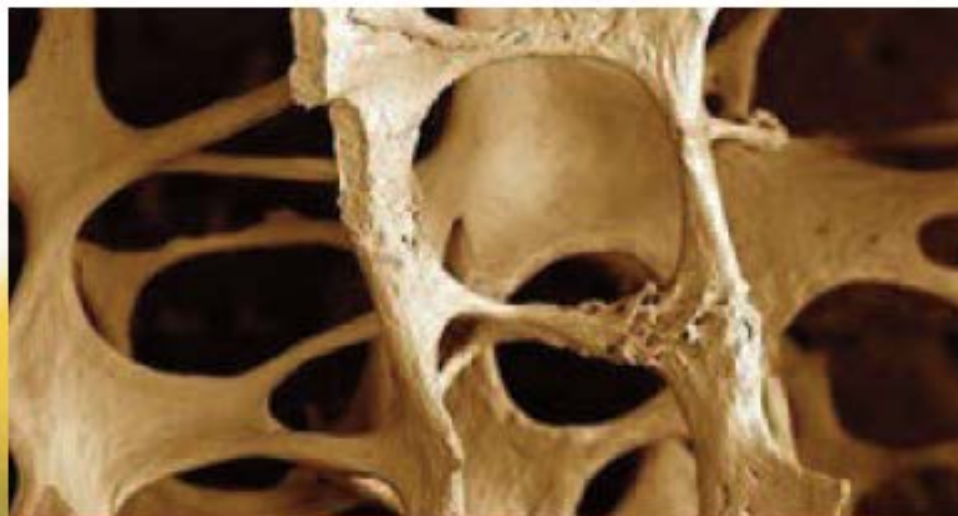
LOREDANA ORSINI



5 - 10 ottobre 2015

SIMPe**SV**
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

20 ottobre giornata mondiale dell'Osteoporosi



Aiuta le tue ossa!

**A tavola, con attività
fisica e sole. Osteoporosi
e stili di vita**



Ministero della Salute

A CURA DEL MINISTERO DELLA SALUTE
DIREZIONE GENERALE
DELLA COMUNICAZIONE
E DEI RAPPORTI EUROPEI E
INTERNAZIONALI, UFFICIO III
DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE
E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI
E LA NUTRIZIONE



Fattori anagrafici, genetici, costituzionali

- età avanzata
- sesso femminile
- costituzione minuta
- familiarità per osteoporosi o fratture da fragilità ossea
- razza bianca o asiatica

Alterazioni ormonali

- menopausa precoce (prima dei 45 anni, anche chirurgica)
- periodi prolungati di amenorrea (più di 1 anno)
- malattie infiammatorie croniche intestinali (celiachia, morbo di Crohn, colite ulcerosa)
- anoressia nervosa
- ipertiroidismo

Fattori ambientali e comportamentali

- dieta povera di calcio
- dieta troppo ricca di proteine
- dieta troppo ricca di fibre non digeribili (cibi integrali)
- carenza di vitamina D
- vita sedentaria
- eccesso di fumo, alcool, caffeina
- abuso di lassativi

Uso di farmaci

- corticosteroidi, anticoagulanti, antiepilettici

*Osteoporosi
e carenza di Vitamina D*

A cura di **Maria Luisa Brandi**
Professore Ordinario di Endocrinologia
Università di Firenze

ONDA

Osservatorio Nazionale sulla Salute della Donna



Maria Luisa Brandi

Endocrinologa, Ricercatrice di fama internazionale e Docente universitaria. Maria Luisa Brandi ha lavorato negli Stati Uniti e nel Regno Unito e collabora con le più importanti istituzioni di ricerca nel mondo. Dirige l'Unità di Malattie del Metabolismo Minerale e Osseo nell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Careggi a Firenze, con un interesse particolare all'osteoporosi, alle sue cause, alle strategie per prevenirla e ai provvedimenti terapeutici per curarla. Da alcuni anni collabora con la Società Italiana di Medicina Generale per la definizione del rischio di fratture da fragilità e per la prevenzione delle stesse.

Raffaella Michieli

Medico di Medicina Generale a Mestre (VE), Segretaria Nazionale della Società Italiana di Medicina Generale e Responsabile dell'Area Salute della Donna, ha collaborato alla stesura del primo rapporto sullo "Stato di salute delle donne in Italia" all'interno della commissione del Ministero della Salute. Già responsabile della Segreteria dell'UEMO (Unione Europea Medici di Medicina Generale) e dell'*Equal Opportunity Working Group*, è attiva in tutti gli ambiti della salute di genere che diffonde anche attraverso il suo lavoro di formazione presso la Scuo-



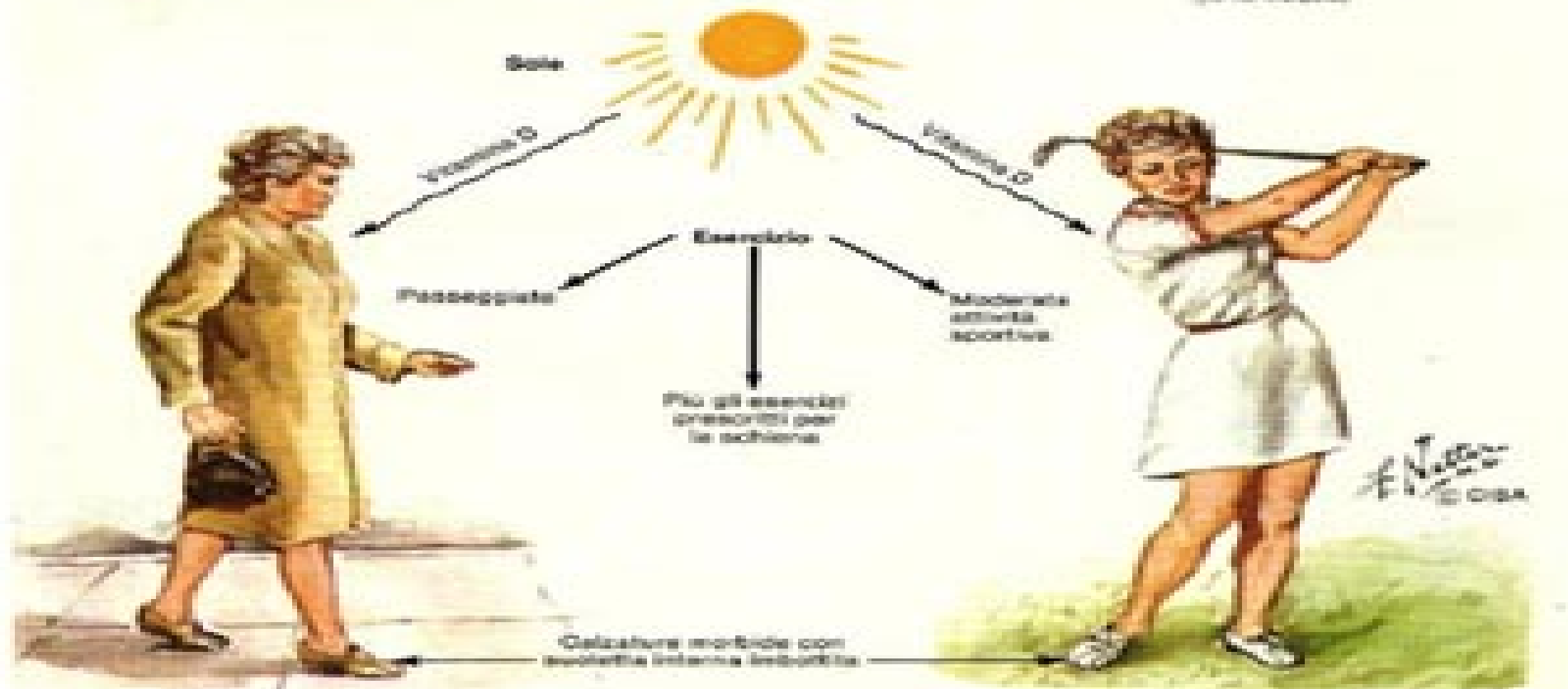
le 4 A

1) Alimentazione

2) Attivita' Fisica

3) Astensione Fumo ed Alcoolici

4) Apporto di Vitamina D



alimentazione

Dieta equilibrata con adeguato apporto di Calcio:

Fabbisogno giornaliero = 800 mg/die

Fabbisogno in menopausa = 1000 mg/die

Fabbisogno in età senile = 1000 mg/ die

Livelli raccomandati di assunzione giornaliera di calcio (Larn 2012)

Età	Grammi/giorno
lattanti < 1 anno	0.6
da 1 a 6 anni	0.8
da 7 a 10 anni	1
da 11 a 17 anni	1.2
da 18 a 29 anni	1
uomini da 30 a 59 anni	0.8
donne da 30 a 49 anni	0.8
uomini 60+ anni	1
donne 50+ anni	1.2-1.5

contenuto di calcio in %

Tipo alimento	Quantità giornaliera	VG %
Pane	1 fetta	8%
Cereali con aggiunta di calcio	1 tazza	15%
Rape verdi / cavoli	1 porzione	15%
Fichi secchi / arancio	2 fichi o 1 arancio	6-4%
Latte intero scremato	1 tazza	30%
Yogurt fresco	1 tazza	35%
Formaggio	30 g	20%
Uova	2 uova	8%
Pizza con formaggio	1/4 pizza	25%
Mandorle e noccioline	5-10	10%
lasagne a forno	1 porzione	25%

EXPO: padiglione Cina origine tofu



10 consigli utili a tavola

per non sottrarre calcio all'organismo e per contribuire alla sua assimilazione nelle ossa

Consuma alimenti ricchi di calcio

1. **Bevi** ogni giorno almeno una tazza di latte (200 ml), meglio se parzialmente scremato.
2. **Fai** ogni giorno uno spuntino ricco di calcio: uno yogurt naturale o alla frutta (125 gr) o un frullato di frutta e latte.
3. **Bevi** ogni giorno almeno 1,5 litri di acqua, meglio se ricca di calcio.
4. **Consuma** 1 porzione di formaggio alla settimana (100 gr. di formaggio fresco come mozzarella, crescenza, quartirolo, ecc. o 60 gr. di formaggio stagionato come grana, parmigiano, fontina, provolone, ecc.).
5. **Mangia** pesci ricchi di calcio 3 volte alla settimana (alici, calamari, polpi, crostacei o molluschi ecc.).



Controlla alimenti e combinazioni che limitano l'assimilazione del calcio o ne favoriscono l'eliminazione

1. **Evita** l'assunzione di alimenti ricchi di calcio insieme ad alimenti ricchi di ossalati come spinaci, rape, legumi, prezzemolo, pomodori, uva, caffè, tè perché queste sostanze ne impedirebbero l'assorbimento. Ad es. abbinare formaggio e spinaci, significa sprecare una parte del calcio contenuta nel latticino.
2. **Riduci** l'uso del sale da cucina e di cibi ricchi di sodio (insaccati, dadi da brodo, alimenti in scatola o in salamoia): il sodio in eccesso fa aumentare la perdita di calcio con l'urina.
3. **Evita** di consumare un'elevata quantità di proteine perché aumentano l'eliminazione di calcio con le urine.
4. **Non eccedere** con gli alimenti integrali o ricchi di fibre perché un giusto apporto è salutare, ma possono ridurre l'assorbimento di calcio.
5. **Limita** gli alcolici perché diminuiscono l'assorbimento di calcio e riducono l'attività delle cellule che "costruiscono l'osso".

Acque ricche di calcio

CALCIO, MAGNESIO E RESIDUO FISSO IN ACQUE IN BOTTIGLIA RICCHE DI MINERALI (mg/L)

	Calcio	Magnesio	Residuo
Ferrarelle	365,0	18,0	1283
Sangemini	325,1	15,2	995
Lete	314,0	14,5	840
Santagata	298,0	18,0	1038
Uliveto	190,1	33,5	850
S. Pellegrino	185,6	52,5	952
Fabia	137,5	4,1	441

N. Valerio 7-2010

attività fisica



gli Astronauti delle missioni spaziali presentano fenomeni di rarefazione ossea legata alla mancanza di gravità

la mancanza di carico sullo scheletro induce mobilizzazione del calcio dalle ossa e sua eliminazione con le urine (pazienti allettati)

TABELLA I
Attività fisica nella popolazione anziana.

CARATTERISTICHE	MINIMO	MASSIMO
Giorni settimanali	3	6
Durata (minuti)	60	75 x 3
Esercizi di allungamento e mobilizzazione	12 minuti	12 minuti
Corsa leggera	3 minuti	3 minuti
Esercizi di coordinazione	15 minuti	15 minuti
Corsa leggera o cyclette	7 minuti	15 minuti
Esercizi di potenziamento	10 minuti	15 minuti
Esercizi di allungamento e defaticamento	13 minuti	15 minuti

MICHELANGELO GIAMPIETRO

Specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione (SIMG)

I 5 ESERCIZI DEL BENESSERE



SIMPe**SV**
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

attività fisica

semplici esercizi regolari rinforzano la muscolatura di supporto della colonna e del bacino stimolando la formazione di nuovo osso.

sono sufficienti 20 min. di passeggiata al giorno



astensione fumo ed alcool

Donne fumatrici hanno:

- livelli di estrogeni più bassi
- ridotta massa ossea
- menopausa precoce
- costituzione corporea inferiore alla norma



alcool e caffeina

L' alcool influisce direttamente sull'assorbimento intestinale del calcio

La caffeina in eccesso favorisce l'eliminazione del calcio con le feci e le urine

apporto vitamina D

L' esposizione del corpo al sole (raggi uvb) fornisce 250 ng (10.000 ui) di vit.D/die pari a 140 nmoli di 25 (oh)vitamina D circolanti fornendo l' 80% del fabbisogno di vit. D che viene immagazzinata nel tessuto adiposo (liposolubile) e rilasciata al bisogno in piccole quantità

vitamina D

- Il soggetto anziano produce il 30% in meno rispetto al giovane
- L'abbigliamento compromette lo stato vitaminico
- I filtri solari già a 15 bloccano la sintesi cutanea
- L'ora del giorno, le nubi, l'inquinamento atmosferico influenzano la sintesi cutanea

fonti alimentari vitamina D

La vitamina D è poco presente negli alimenti:

- piccole quantità si trovano nel tuorlo d'uovo (2,5 mcg/100 gr)
- una certa quantità si trova nei pesci grassi:
- aringhe : 4,75 mcg /100 gr.
- tonno : 6,725 mcg / 100 gr.
- sgombri : 16,075 mcg / 100 gr
- olio di fegato di merluzzo : 250 mcg/ 100 gr

prevenire cadute in casa



Parla col tuo medico

Non sottovalutare i piccoli disturbi ...

... riferisci al tuo medico se senti la testa che ti gira, le gambe deboli, se hai le vertigini o la sensazione di sbandamento, se ti senti instabile o se hai disturbi della vista o dell'udito



Agente di Sanità Pubblica della Regione Lazio ASP





CONTRIBUTO
REGIONE DEL VENETO



Con il patrocinio di





Scuola di Ricerca FIMMG

Progetto

« Prevenzione Cadute
Domiciliari dell'Anziano »

consigli

- usare scarpe comode, basse, con suola di gomma per prevenire scivoloni
- in casa non usare tappeti
- evitare cera sui pavimenti

**Grazie per
l'attenzione**

