

Osteoporosi

L'osteoporosi è una malattia che rende fragili le ossa e quindi più inclini a spezzarsi. Le donne hanno quattro volte più probabilità di contrarre l'osteoporosi rispetto agli uomini. L'osteoporosi è comune tra le donne dai 50 anni in su dato che con l'invecchiamento diminuiscono i livelli di estrogeni e la mancanza di estrogeni rende meno attive le cellule che costruiscono nuovo tessuto osseo e che rimuovono quello vecchio. Pertanto, le ossa si consumano più rapidamente di quanto vengano formate.

Se non prevenuta o trattata, l'osteoporosi può avanzare senza dolori fino a quando le ossa si spezzano. Solitamente le fratture avvengono all'anca, nella spina dorsale e ai polsi. Sebbene non sia possibile prevenire la perdita di estrogeni legata alla menopausa, è possibile adottare alcuni metodi per prendersi cura delle ossa e il medico può essere d'aiuto.

Sintomi dell'osteoporosi

L'osteoporosi è spesso definita una "malattia silenziosa", dato che la perdita di tessuto osseo avviene senza sintomi. Le persone possono avere l'osteoporosi senza saperlo fino a quando le ossa non diventano talmente deboli che una tensione improvvisa, un urto o una caduta causano una frattura o il collasso di una vertebra.

Prevenire e trattare l'osteoporosi

L'osteoporosi è in gran parte prevenibile nella maggior parte dei casi. Rafforzare le ossa, specialmente prima dei 30 anni, può essere la miglior difesa contro l'osteoporosi. Anche uno stile di vita sano è molto importante per mantenere forti le ossa. La prevenzione di questa malattia è molto importante perché sebbene esistano trattamenti, al momento non esiste alcuna cura.

La National Osteoporosis Foundation (NOF) consiglia cinque accorgimenti per prevenire l'osteoporosi, sottolineando il fatto che un solo accorgimento da solo non basta:

- assumere la dose quotidiana consigliata di calcio; a seconda dell'età, un apporto adeguato è tra i 1000 e i 1300 mg al giorno. Curves La ricerca condotta dall'Exercise and Sports Nutrition Laboratory della Texas A&M University* ha dimostrato che il calcio Bioavailable di Curves può aiutare a raggiungere le dosi consigliate e che favorisce una maggiore perdita di peso se abbinato ad attività fisica e dieta
- svolgere regolarmente attività di carico naturale, come l'allenamento di resistenza offerto da Curves
- evitare il fumo e l'assunzione eccessiva di alcol
- consultare il proprio medico in merito alla salute delle ossa
- se necessario, fare un esame della densità ossea e assumere farmaci

Apporto di calcio secondo l'età

Il valore di riferimento dietetico per il calcio raccomandato dalla National Academy of Science (NAS), è il seguente:

Età (anni)	Calcio (mg/giorno)	Dosi di latticini*
1-3	500	3 dosi**
4- 8	800	3 dosi
9-18	1300	4 dosi
19-50	1000	3 dosi

50+	1200	4 dosi
-----	-------------	--------

* Le dosi giornaliere consigliate si basano sulle raccomandazioni della NAS sul calcio. Una dose di latticini equivale a circa ¼ di litro di latte, ¼ di litro di yogurt e da 28 a 42 g di formaggio.

** Le dosi per i bambini di età compresa tra 1 e 3 anni corrispondono a 2/3 della dose per adulti.

Osteoporosi e attività fisica

L'attività fisica è importante anche per la salute delle ossa e non è mai troppo tardi per cominciare. La NOF raccomanda una combinazione di allenamenti per il rafforzamento, attività aerobiche a carico naturale e esercizi di flessibilità, il tutto ottenibile da Curves. Alcuni consigli generali:

- svolgere 30 minuti di attività aerobica due o tre volte alla settimana (anche i tre allenamenti settimanali Curves seguono questa raccomandazione)
- svolgere allenamenti di rafforzamento una o due volte alla settimana (oppure l'allenamento completo Curves per questo vantaggio aggiuntivo)
- includere esercizi di flessibilità o stretching (questo fa parte dell'allenamento completo Curves)
- evitare attività ad alto impatto o quelle che richiedono movimenti bruschi e forzati

A causa dei vari gradi di osteoporosi e del rischio di fratture, alcuni esercizi di rafforzamento, aerobici e di flessibilità potrebbero non essere adatti per alcuni soggetti. Consultare il medico o il fisioterapista se si è a rischio di problemi di osteoporosi per scoprire quali sono gli esercizi adatti.

* Ad oggi, l'Exercise and Sports Nutrition Laboratory della Texas A&M University, diretto dal dott. Richard Kreider; FACSM, ha condotto numerosi studi sul programma Curves. Per ulteriori informazioni sulla ricerca, visitare <http://curves.tamu.edu/>.

"Curves International, Inc. è membro dell'International Health, Racquet & Sportsclub Association, un'associazione di categoria no-profit che rappresenta oltre 7.000 strutture sanitarie e di fitness in 74 Paesi."

Per ulteriori informazioni, visitare www.curves.com