

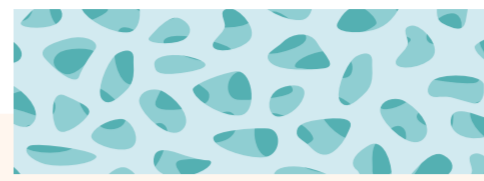
UN PASSO AVANTI per la salute delle OSSA

I 5 PASSI

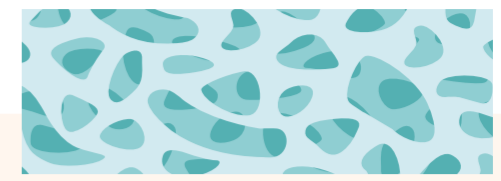
A QUALSIASI ETÀ, PUOI FARE CINQUE PASSI PER MIGLIORARE LA SALUTE DELLE OSSA, RIDUCENDO COSÌ IL RISCHIO FUTURO DI OSTEOPOROSI E FRATTURE

CHE COS'È L'OSTEOPOROSI?

L'OSTEOPOROSI È UNA MALATTIA CHE RENDE LE OSSA DEBOLI E FRAGILI, COSICCHÉ SI FRATTURANO FACILMENTE, ANCHE DOPO UNA CADUTA MINORE DALLA POSIZIONE ERETTA, CON UN COLPO DI TOSSE O UNO STARNUTO!

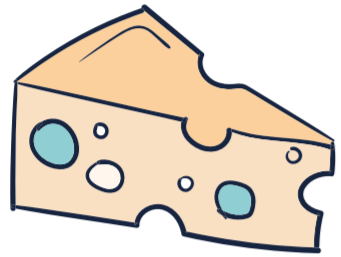


Osso normale



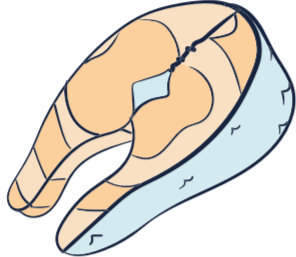
Osso osteoporotico

1 MANGIA CIBI SANI PER LE OSSA



CALCIO

es. formaggio, yogurt, latte, bevanda alla soia arricchita di calcio



PROTEINE

es. carne, noci, pesce, ceci

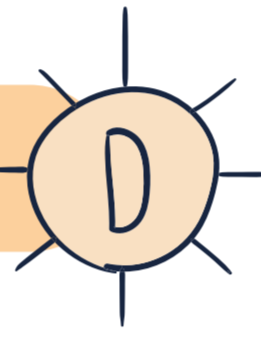


VITAMINE E MINERALI

es. vitamine D, K, zinco, magnesio

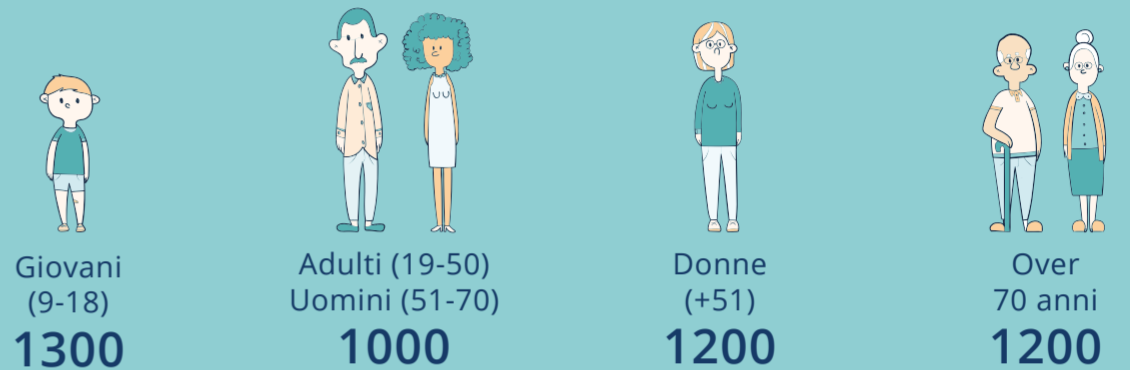
ATTIVA LA VITAMINA D ESPONENDOTI AL SOLE

10-20 minuti di esposizione ogni giorno (viso, mani e braccia)



STAI ASSUMENDO ABBASTANZA CALCIO?

ASSUNZIONE GIORNALIERA DI CALCIO RACCOMANDATA* mg/die A SECONDA DELLE ETÀ



60g mozzarella = ca. 1/4 della dose giornaliera richiesta di Calcio



50g cavolo riccio = ca. 32mg Calcio



1 yogurt = ca. 1/5 della dose giornaliera richiesta di Calcio

2 ESERCIZI PER RINFORZARE OSSA E MUSCOLI



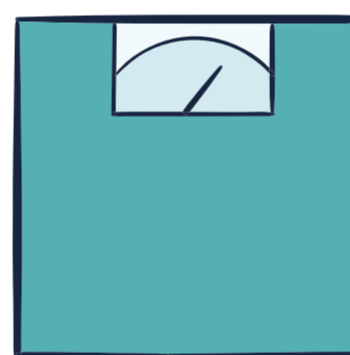
FAI ESERCIZIO FISICO PER 30-40 MINUTI, DA TRE A QUATTRO VOLTE ALLA SETTIMANA



GLI ESERCIZI CON I PESI E QUELLI DI RESISTENZA SONO I MIGLIORI

Fai anche esercizi di equilibrio!

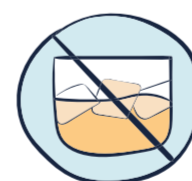
3 MANTIENI UN PESO CORPOREO SANO



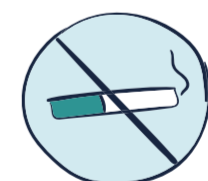
IMC SUPERIORE A 19 kg/m²

INDICE DI MASSA CORPOREA	VALORE
Inferiore a 19	Sottopeso
19.1 - 24.9	Normale
25.0 - 29.9	Sovrappeso
Sopra a 30.0	Obeso

4 NON FUMARE ED EVITA UN ECCESSIVO CONSUMO DI ALCOL

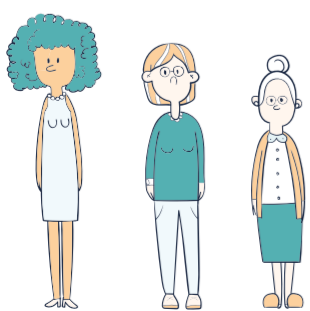


BERE PIÙ DI 2 UNITÀ DI ALCOL AL GIORNO AUMENTA IL RISCHIO DI FRATTURA.



FUMARE RADDOPPIA IL RISCHIO DI FRATTURA DELL'ANCA.

5 FAI ATTENZIONE AI TUOI FATTORI DI RISCHIO



PERDITA DI ALTEZZA

di 4 cm o più?



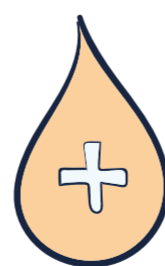
GENETICA

Storia familiare di fratture del femore?



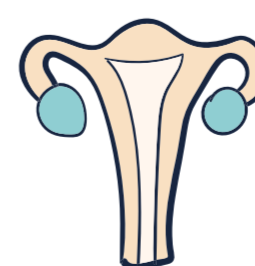
MEDICINALI

es. corticosteroidi o trattamenti contro il cancro?



MALATTIE

es. artrite reumatoide, diabete?



MENOPAUSA

prima dei 45 anni?

FAI LA VERIFICA DEL RISCHIO DI OSTEOPOROSI per scoprire se sei a rischio

PARLANE CON IL TUO MEDICO, CHE TI CONSIGLIERÀ ULTERIORI INDAGINI, SE NECESSARIO.



* National Academy of Medicine (USA)