

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Siamo quel che mangiamo: gli alimenti che fanno bene alle ossa

Redazione · Thursday, September 17th, 2020

Invecchiando si tende a **manifestare qualche problematica correlata alle ossa**. Ad età molto avanzata le fratture possono essere una realtà più frequente, spesso però anche solo entrare negli “anta” si cominciano a manifestare problematiche muscolo scheletriche. I piccoli infortuni possono essere all’ordine del giorno, i problemi però possono essere anche a carico dei legamenti e delle articolazioni. Forse non tutti lo sanno ma ciò che mangiamo può cambiare questa realtà. I nutrienti presenti negli alimenti possono infatti aiutare **i muscoli, i legamenti, le ossa e le cartilagini a mantenersi in salute**.

L’osteoporosi

Uno tra i principali problemi muscolo scheletrici che si sviluppano con l’età è l’osteoporosi. Si tratta di una **vera e propria malattia**, che solitamente affligge i soggetti con più di 65 anni di età. Il principale sintomo è costituito dalla diminuzione di densità delle ossa, che tendono a divenire più fragili. Il problema aumenta con il passare degli anni e l’aumentare dell’aspettativa di vita per l’italiano medio porta ovviamente a una maggiore presenza di soggetti affetto da osteoporosi. Di fatto la malattia può manifestarsi già dopo i 40-50 anni; per le donne l’osteoporosi tende a **presentarsi in seguito alla menopausa**. Se non trattata tende lentamente a degenerare.

Evitare l’osteoporosi con l’alimentazione

Effettivamente chi è affetto da osteoporosi **può non saperlo fino a che non si procura una frattura**, o se non effettua assopiti esami diagnostici. Trattandosi però di una malattia molto diffusa è bene cercare di seguire una dieta che ne ritardi l’eventuale comparsa, soprattutto dopo i 40 anni. Tra gli alimenti che più aiutano le nostre ossa ne ricordiamo uno che tutti usano quotidianamente: l’olio extravergine di oliva. Al suo interno troviamo infatti alcuni principi attivi, tra cui alcuni polifenoli, che evitano lo svilupparsi dell’osteoporosi. Il **consiglio è quello di consumare almeno 2 cucchiaini di olio** di oliva ogni giorno, per rallentare la perdita di tessuto osseo.

I formaggi e le verdure

I formaggi vanno consumati con moderazione, soprattutto **per chi ha problemi di ipercolesterolemia** o di sovrappeso. Sono infatti alimenti con elevate quantità di grassi, per la gran parte saturi. Consumare formaggi con buona frequenza permette però di assumerne una buona quantità di vitamina K; si tratta di una sostanza che permette di mantenere le ossa in salute. Lo stesso dicasi per gli ortaggi a foglia verde, **dall’insalata agli spinaci, fino alle verza**. Queste verdure non solo contengono vitamina K, ma sono anche una buona fonte di calcio.

Bere birra per mantenersi in salute

Si sente spesso dire che **il vino offra incredibili vantaggi** a chi ne consuma circa un bicchiere ad ogni pasto. Forse non tutti sanno anche la birra offre questo tipo di supporto alla nostra salute. Mentre il vino, soprattutto se rosso, fa bene al sistema cardio circolatorio, la birra fa bene alle ossa. Contiene infatti alti livelli di silicio, **una sostanza che contribuisce alla formazione di uno scheletro sano**, limitando la perdita di massa ossea con il passare degli anni.

Fonte: pianetadonne.blog

This entry was posted on Thursday, September 17th, 2020 at 12:01 am and is filed under [Italia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.