

STEP UP *for* BONE HEALTH

Mangia bene e mantieni le tue ossa in movimento!



**Mangia
cibo sano
per le tue ossa**

**Fai
attività
fisica**

**Fai
attenzione
al tuo peso**

**Non fumare
e non bere
alcolici**

**Fai attenzione
ai rischi di salute
personali**


**Federazione Italiana Osteoporosi
e malattie dello Scheletro**


IOF
International
Osteoporosis
Foundation

In collaborazione con


SIOMMMS

MANGIA CIBO SANO PER LE TUE OSSA

Quali sono i nutrienti chiave

CALCIO

Il calcio è il principale elemento costitutivo del nostro scheletro, infatti per un kg di calcio presente nel corpo di un adulto, il 99% risiede nelle ossa. L'osso è come un serbatoio per il mantenimento dei corretti livelli di calcio nel sangue, e questa azione è essenziale per la salute del sistema nervoso e la funzionalità del sistema muscolare. Il calcio è un nutriente fondamentale per tutte le età, ma la quantità necessaria varia a seconda delle diverse fasi della vita. Durante il periodo adolescenziale di crescita rapida il fabbisogno è particolarmente alto. I latticini (latte, yogurt, formaggi) sono le fonti di calcio più prontamente disponibili nella dieta, inoltre contengono altri nutrienti importanti per la crescita. Altri cibi che costituiscono ulteriori fonti di calcio sono alcune verdure verdi, pesce in scatola, come le sardine, le noci e il tofu cagliato con il calcio.

SELEZIONE DI ALIMENTI RICCHI DI CALCIO

Alimento	Porzione	Contenuto di calcio
1.  Latte	200 ml	240 mg
2.  Yogurt naturale	150 g	207 mg
3.  Formaggio stagionato	30 g	240 mg
4.  Broccoli	120 g	112 mg
5.  Fichi secchi	60 g	96 mg
6.  Frutta secca	30 g	75 mg
7.  Tofu cagliato con calcio	120 g	126 mg

MICRONUTRIENTI

I micronutrienti sono necessari in piccole quantità per una normale crescita e sviluppo.

I risultati della ricerca suggeriscono che molti micronutrienti, di seguito elencati, sono importanti per la salute delle ossa:

ZINCO

Si trova nella carne magra rossa, pollame, cereali integrali, legumi e frutta secca

SUGGERIMENTO: fagioli e ceci sono buone fonti vegetali di zinco

VITAMINA A

Si trova nelle verdure con foglia verde, spinaci, cavolo e cavolo riccio, fegato, alcuni formaggi fermentati, frutta secca e prugne

SUGGERIMENTO: uno snack con prugne è un'ottima fonte di vitamina A

MANGIA CIBO SANO PER LE TUE OSSA

Quali sono i nutrienti chiave

VITAMINA D

La vitamina D svolge due ruoli chiave nello sviluppo e nel mantenimento della salute delle ossa. La vitamina D favorisce l'assorbimento intestinale del calcio proveniente dal cibo ed assicura il corretto rinnovamento e la mineralizzazione dell'osso.

La vitamina D è sintetizzata dalla pelle quando questa è esposta ai raggi solari UV-B.

Data la nostra abitudine a vivere sempre di più al chiuso, in tutto il mondo sono diventati un problema i livelli di vitamina D troppo bassi, tali da compromettere la salute delle ossa e dei muscoli.

Pochissimi alimenti sono naturalmente ricchi di vitamina D, di conseguenza in alcuni paesi la vitamina D è stata aggiunta in certi cibi e bevande, come la margarina, i cereali per la colazione ed il succo d'arancia.

SELEZIONE DI ALIMENTI RICCHI DI VITAMINA D

Alimento	Porzione	Contenuto di vitamina D*
1.  Salmone selvaggio	100 gr	600-1000 UI
2.  Salmone allevato	100 gr	100-250 UI
3.  Sardine in scatola	100 gr	300-600 UI
4.  Tonno in scatola	100 gr	236 UI
5.  Funghi shiitake freschi	100 gr	100 UI
6.  Funghi shiitake secchi	100 gr	1600 UI
7.  Tuorlo d'uovo	100 gr	20 UI per tuorlo

UI: Unità Internazionale

MICRONUTRIENTI

I micronutrienti sono necessari in piccole quantità per una normale crescita e sviluppo.

I risultati della ricerca suggeriscono che molti micronutrienti, di seguito elencati, sono importanti per la salute delle ossa:

MAGNESIO

Si trova in verdure verdi, legumi, noci, semi, cereali non raffinati, pesce e frutta secca

SUGGERIMENTO: 50 g di mandorle forniscono fino al 40% del fabbisogno giornaliero

CAROTENOIDI

Sono i precursori della vitamina A

Si trovano in molte verdure, anche a foglia verde, carote e peperoni rossi

SUGGERIMENTO: 50 g di carote crude forniscono il fabbisogno quotidiano

**Se vuoi essere sempre aggiornato sulla tua patologia
digita www.fedios.org e clicca il pulsante ASSOCIATI A FEDIOS
in alternativa compila i campi sotto
ed invia le informazioni all'indirizzo info@fedios.org**

NOME

COGNOME

INDIRIZZO E-MAIL

TELEFONO

DATA DI NASCITA

INDIRIZZO

CITTÀ

CAP

CODICE FISCALE

ATTESTAZIONE DI CONSENSO

Con riferimento all'adesione come socio dell'associazione FEDIOS sono stato informato, ai sensi dell'articolo 13 del decreto legislativo n. 196/2003 ("Codice in materia di protezione dei dati personali") che:

a) I miei dati personali potranno essere utilizzati da FEDIOS anche con l'ausilio di mezzi elettronici e/o automatizzati, esclusivamente al fine di:

- inviarmi materiale informativo
- effettuare analisi statistiche interne in forma aggregata ed anonima.

b) Il conferimento dei miei dati è facoltativo; tuttavia, il mancato conferimento degli stessi comporterà l'impossibilità per FEDIOS di includermi nei programmi d'informazione

c) I miei dati personali saranno trattati da FEDIOS esclusivamente per erogare i servizi informativi oggetto dei programmi FEDIOS, e a tal fine, potranno essere comunicati a soggetti terzi coinvolti nella campagna

d) Il Titolare del trattamento dei dati è FEDIOS Via Sabotino 68 - 63074 San Benedetto del Tronto (AP).

Ai sensi dell'art. 7 del decreto legislativo n. 196/2003, potrò in qualsiasi momento rivolgermi a FEDIOS, all'indirizzo di cui sopra, numero di tel 800909225, per conoscere i miei dati, farli integrare, modificare o cancellare, od oppormi al loro trattamento.

Ho preso visione dell'informativa sulla Privacy

FEDIOS

**Federazione Italiana dell'Osteoporosi
e Malattie dello Scheletro**

Via Sabotino 68
63074 San Benedetto del Tronto (AP)



www.fedios.org