

## L'osteoporosi? Si combatte a colpi di risotto

**Pubblicato:** Venerdì 4 Maggio 2018



C'era il plenone delle grandi occasioni al ristorante Buongusto di Busto Arsizio per la prima lezione dei nuovi corsi Tigros.

Il corso che ha dato il via alla nuova stagione riguardava un argomento sempre più seguito: il rapporto tra alimentazione e osteoporosi. A parlarne, con franchezza e un pubblico attento e pieno di domande, c'era **Alfredo Falchi**, specialista in ortopedia e traumatologia.

L'osteoporosi è un disturbo molto noto, **soprattutto tra le donne in menopausa**, statisticamente le più colpite: colpisce le ossa rendendole fragili, e aumentando il rischio di fratture. «L'osteoporosi, tra le patologie che interessano le ossa, è la più diffusa, soprattutto tra le donne – spiega Franchi – Sono circa 200 milioni al mondo quelle colpite. E in Italia, ogni anno, si registrano oltre 100.000 fratture al femore causate da questa patologia». Le forme di osteoporosi, come è stato spiegato, sono due: quella “primaria”, che colpisce le **donne in menopausa o gli anziani**, e quella “secondaria”, che **colpisce le persone affette da altre malattie tipo ipotiroidismo, mieloma multiplo, leucemie, morbo di Crohn, malattie reumatiche o che assumono farmaci che modificano negativamente il metabolismo osseo**.

I fattori di rischio si possono dividere in fattori non modificabili (**età, sesso, etnia e patrimonio genetico**); fattori parzialmente influenzabili (**peso, menopausa, malattie endocrine che interessano tiroide, ipofisi e ghiandole surrenali**) e fattori influenzabili sui quali si può intervenire per proteggere l'apparato scheletrico (**attività fisica, abolizione del fumo e del consumo di alcool, riduzione dei caffè, ma anche l'adozione di una dieta sana, equilibrata, nutriente e in grado di dare il giusto**

apporto di proteine, calcio, fosforo e vitamina D).



## LA PREVENZIONE A TAVOLA: OCCHIO AI CIBI ACIDI

Per prevenire l'osteoporosi però non basta “mangiare cibi sani”: ad esempio, se un pasto prevede un eccesso di alimenti acidificanti, come ad esempio **degli “innocui” pomodori o melanzane cotte, il livello di assorbimento del calcio si abbassa sensibilmente**. «Il consiglio è? quello di comporre un piano alimentare settimanale oltre che equilibrato anche variegato e, con un occhio di attenzione alla quantità? – sottolinea Franchi – Perché nella dieta per l'osteoporosi conta certamente la varietà? dei cibi, ma soprattutto la quantità? e la frequenza del consumo quotidiano o settimanale».

**Largo quindi agli alimenti ricchi di calcio:** è? bene infatti consumare **latte** – anche parzialmente scremato, che contiene comunque un buon apporto di calcio – **yogurt e formaggi**, preferibilmente freschi e non stagionati. E? poi possibile mangiare **tre volte la settimana pesce**. Non tutto il pesce però è ugualmente utile: «Lo sono in particolare aringhe, tonno, trota, salmone, cernia e quello azzurro». Insieme alle uova, sono questi infatti, gli alimenti ricchi anche di vitamina D. Va limitata invece la **carne a due porzioni settimanali da 100 grammi** ognuna, e **bisogna mangiare saltuariamente i salumi**, sempre in quantità? non superiori ai 50 grammi.

### Leggi anche

- **Corsi di cucina** – Tra gusto e salute un intero anno di Corsi Tigros
- **Busti Arsizio** – I Corsi Tigros dedicati al gusto cominciano dal pesce “stellato”

Per quanto riguarda i formaggi, è meglio prediligere i **formaggi freschi**, perché? poveri di sali e limitare il consumo di quelli molto stagionati. La frequenza consigliata è? di mangiare tre porzioni la settimana per quanto riguarda i formaggi freschi, che scende a due nel caso ci si voglia concedere lo s zio di quelli stagionati e più? saporiti. Va ricordato però che le proteine sono fondamentali nel processo di crescita,

ma un'eccessiva presenza, soprattutto se di origine animale, nell'alimentazione potrebbe concorrere a ridurre l'apporto di calcio contenuto negli alimenti.

Altri cibi che danno un buon apporto di calcio sono alcune **verdure e frutta**: rape, cavoli, rucola, indivia, verza, e papaia, arancia, lamponi. Anche le prugne sono ottime per prevenire e combattere l'osteoporosi poiché ricche di boro (anione borato), un oligoelemento molto importante per la formazione dell'osso e contenuto anche nelle mele, pere, uva, pesche, mandorle e nocchie.

Non può mancare nella dieta una giusta quantità di **cereali**: la porzione giusta è di circa 80 grammi e di legumi con porzioni non superiori ai 50 grammi, così come per il pane. **Noci, mandorle, pistacchi, semi di lino, semi di zucca e sesamo** sono ottimi alimenti, ideali per comporre gli snack spezza fame durante la giornata e contenenti minerali e oligoelementi quali calcio, fosforo e magnesio.



## ACQUA SÌ, MA NON TUTTE

L'acqua è un alimento fondamentale in tutte le diete e in quelle dedicate alla prevenzione dell'osteoporosi perfino strategico. Ma non tutte. «Il consiglio è quello di **portare in tavola acque calciche o bicarbonatate**, poiché sono ad alto contenuto di calcio e contribuiscono in maniera non trascurabile alla copertura del fabbisogno quotidiano di questo prezioso minerale – Spiega Franchi – Per questo leggere l'etichetta delle acque minerali è importante: tra l'una e l'altra ci sono differenze significative»

## ATTENZIONE AGLI ALIMENTI CHE “RUBANO” IL CALCIO

Come è già stato accennato, anche alimenti sani possono però “rubare” l'apporto di calcio necessario giornalmente: «**Spinaci, barbabietole, bietole, rape, pomodori sono verdure ricche di acido ossalico che se combinato col calcio ne riducono l'assorbimento**, come anche i **legumi secchi** a causa delle troppe scorie che producono nella fase di digestione – ha spiegato Franchi – Attenzione poi anche all'abbinamento degli alimenti. **Il consiglio è quello di evitare di consumare nello stesso pasto**

**carboidrati e verdure acidificanti** come pomodori e melanzane cotte. Si possono invece consumare, ma in quantità non eccessive, i cibi integrali».

**Per favorire l'apporto di calcio bisogna evitare infatti una dieta composta quasi esclusivamente da alimenti integrali o da integratori di crusca.** «Mangiare solo cereali integrali limita l'assorbimento del calcio: se li si mangia quotidianamente, l'apporto di calcio ingerito deve aumentare»

Per quanto riguarda **sale e zuccheri** Il consiglio è quello di ridurre, meglio ancora eliminare il sale nella propria alimentazione. Il cloruro di sodio, infatti, oltre a favorire l'ipertensione, ostacola l'assorbimento di calcio. Un'altra buona regola prevede anche la drastica riduzione degli zuccheri aggiunti e delle bevande energetiche: «Se si desidera mangiarne, meglio farlo lontano dal pasto».

## LE RICETTE

Le ricette ricalcano la necessità di un buon apporto di calcio: così lo chef chef Riccardo de Simone, del ristorante Buongusto di Busto Arsizio, si è concentrato su un buon apporto di latte e latticini. La prima ricetta proposta è stata quindi un **risotto cremoso al latte e robiola**, che tra gli ingredienti annovera anche un litro di latte, 100 grammi di parmigiano grattugiato e la robiola.



La seconda proposta ha puntato sulla vitamina D, quindi sul pesce: **le sarde alla beccafico con tartare di verdure e salsa alla menta** vedevano come protagonista il famoso pesce azzurro, ma anche pinoli, uva passa, mentuccia carote e zucchine.



La ricetta finale torna sull'apporto di calcio: come dessert Riccardo de Simone ha infatti previsto dei **biscotti con ricotta, mandorle e mousse allo yogurt**. Che prevede, nella ricetta dei biscotti, una confezione di ricotta fresca, e 100 grammi di granella di mandorle. La mousse mescola la classica panna a 120 gr di latticini buoni, in particolare lo yogurt Intero.



Le ricette complete si trovano al sito [www.tigros.it](http://www.tigros.it).

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it