

VareseNews

A Varese fa tappa la campagna “non romperle” per sensibilizzare sull’osteoporosi

Pubblicato: Martedì 10 Giugno 2025



L'appuntamento è in **Via Guglielmo Marconi, a Varese, l'11 e 12 giugno**: qui si svolge la terza tappa del tour nazionale della **campagna “NON ROMPERLE!”**, nata per sensibilizzare sull'osteoporosi e promuovere la salute delle ossa. A bordo di un motor-home attrezzato, specialisti del metabolismo osseo saranno a disposizione **dalle 9:00 alle 18:00 per incontri informativi gratuiti**, con l'obiettivo di aiutare i cittadini a conoscere i fattori di rischio e a prendersi cura delle proprie ossa.

L'iniziativa, che vive anche online sul sito www.nonromperle.it, è promossa da Italfarmaco, tra i principali attori nel campo della salute ossea, grazie a un costante impegno nella ricerca scientifica e nell'innovazione terapeutica, e gode del patrocinio di Fedios – Federazione Italiana Osteoporosi e malattie dello Scheletro.

Negli ultimi 12 mesi, **le diete chetogenica, detox, ipocalorica e il digiuno intermittente hanno invaso i social**, raggiungendo milioni di utenti ⁴. Tuttavia, secondo una recente review scientifica, **alcune di queste potrebbero avere effetti negativi sulla salute ossea** ⁵. Le evidenze oggi disponibili restano limitate, ma indicano possibili rischi: dalla riduzione della qualità ossea con la chetogenica ^{5, 6}, al deterioramento del tessuto osseo con diete ipocaloriche severe ⁷, fino agli effetti ancora incerti del digiuno intermittente ⁸.

VITAMINA D E SOLE: EQUILIBRIO INDISPENSABILE

La carenza di vitamina D è in aumento, anche a causa di stili di vita sempre più indoor. Con l'estate, si riaccende il dibattito sull'equilibrio tra esposizione solare e protezione della pelle, tema al centro di una meta-analisi 9 dell'Università di Brescia. Le raccomandazioni dell'American Academy of Dermatology sottolineano l'importanza di assumere vitamina D tramite alimentazione o supplementazione 10 . La protezione solare, pur limitando in parte la sintesi cutanea di vitamina D, è essenziale per prevenire i tumori della pelle.

FRAGILITÀ OSSEA E HEALTHY AGING

Troppo spesso vista come una conseguenza dell'età, l'osteoporosi è in realtà una malattia cronica prevenibile e gestibile. Intervenire tempestivamente significa tutelare autonomia, mobilità e qualità della vita. Perché la salute delle ossa è la base per un invecchiamento sano, attivo e sereno: una priorità crescente

nelle politiche sanitarie pubbliche.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it