

STUDIO GINECOLOGIA BATTAGLIA

Ecografia diagnostica

Specialista FMH Ginecologia & Ostetricia Operatorie
Medicina complementare integrata

Via Nassa 46 – 6900 LUGANO

Tel. 0041 91 9232242

Fax 0041 91 9227166

Via Cantonale 54 – 6983 MAGLIASO

Tel. 0041 76 5160300

Fax 0041 91 6009092

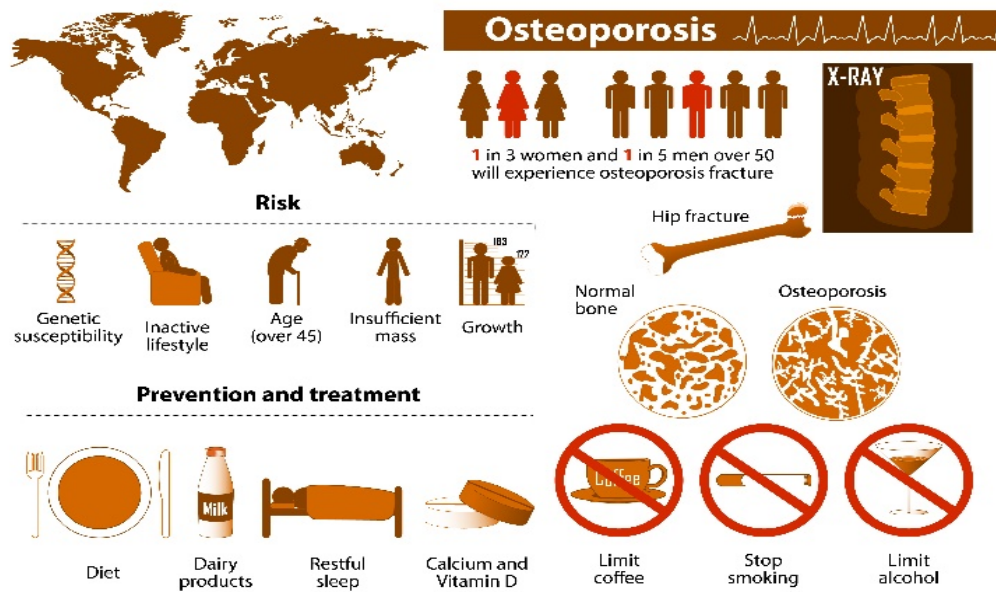
Mail Address: levatrice@studioginecologiabattaglia.com

Web site: www.studioginecologiabattaglia.com

FB e Instagram: [studioginecologiabattaglia](https://www.facebook.com/studioginecologiabattaglia)



OSTEOPOROSI: DEFINIZIONE E CONSIGLI UTILI



Definizione di Osteopenia: densità minerale ossea sotto i valori considerati normali senza tuttavia l'evidenza di fratture.

Definizione di Osteoporosi: condizione patologica in cui si verifica una progressiva perdita di massa ossea a seguito della demineralizzazione e un maggior rischio di fratture.

L'osteoporosi post menopausica è un problema di sanità pubblica a causa dell'elevata incidenza con cui si manifesta e per le importanti conseguenze che ne derivano. Il ginecologo può assumere un ruolo fondamentale individuando le pazienti che presentano dei fattori di rischio ossei. Un'accurata anamnesi permette di individuare possibili fattori predisponenti: regime alimentare, stile di vita (attività fisica, consumo di alcool, tabagismo, ecc.). Il ginecologo deve sensibilizzare le pazienti e offrire consigli utili raccomandando un'alimentazione ricca di calcio, vitamina D e proteine, un'esposizione solare sufficiente, un'attività fisica quotidiana, un consumo sporadico di alcool, smettere di fumare e inoltre individuare l'indice di massa corporea ideale per ciascuna paziente. Attuare queste semplici raccomandazioni permette di rallentare la perdita ossea molto prima che intervenga quella dovuta alla carenza estrogenica.

Bisogno giornaliero consigliato di calcio in mg

- Tra i 13 e 19 anni 1200 mg al giorno
- Dai 19 alla menopausa 1000 mg al giorno
- Dalla menopausa 1500 mg al die

Apporto giornaliero di Vit D3 (colecalciferone) secondo l'OMS

- Per bambini, adulti sotto i 50 anni e le donne gravide o che allattano → 5 micro grammi al die
- Per gli adulti tra i 51 e i 61 anni 10 micro grammi al die
- Dopo i 61 anni 15 micro grammi al die

Cibi ricchi di Vit D: olio di fegato di merluzzo, salmone crudo, salmone grigliato, tonno, tuorlo d'uovo.

Cibi ricchi di calcio: yogurt, formaggio, latte, broccoli, legumi secchi, pane di farina integrale, mandorle e noci.