

La salute delle nostre ossa dipende da tre ingredienti fondamentali: l'alimentazione, il sole e il movimento fisico. La fragilità delle ossa è una condizione molto comune che si manifesta soprattutto in età adulta, prendendo il nome, nella sua forma ultima, di «osteoporosi». È causata da una riduzione della densità minerale che espone le nostre ossa ad un maggior rischio di frattura anche per traumi di lieve entità. L'osteoporosi è una condizione che interessa gli uomini quanto donne: ma possiamo proteggere le nostre ossa? La risposta è decisamente sì e possiamo farlo fin dalla più tenera età! È, infatti, nei primi 25 anni di vita che si decide il destino della salute delle nostre ossa. Molto spesso in gravidanza e in allattamento non vengono soddisfatte le richieste del nuovo organismo di calcio, minerale che determina la compattezza e la formazione dello scheletro del nascituro, e questo getta già le basi per il futuro delle sue ossa.

Nei primi anni di vita, infatti, l'organismo accumula nel tessuto osseo la massima concentrazione di calcio. Una volta raggiunto il cosiddetto «picco di massa ossea», il suo accumulo termina e comincia un processo chiamato di demineralizzazione che è importante contrastare con un'alimentazione adeguata, ma che subisce inevitabilmente un'accelerazione con l'avanzare dell'età. Il calcio proviene principalmente dal cibo, in particolare in questi alimenti: latte e altri prodotti lattiero-caseari come yogurt e formaggi; pesce in particolare quel-

«BUON APPETITO» RUBRICA A CURA DI GAIA NONNI

## Proteggiamo le nostre ossa a tavola!



### LA RICETTA

#### Involtini ripieni di ricotta su letto di pomodoro

Iniziate preparando un sugo di pomodoro veloce: versate la polpa di pomodoro, un pizzico di sale, mescolate, ed aggiungete uno spicchio di aglio schiacciato e lasciate bollire mentre preparate gli involtini. Con un pelapatate, riducete le zucchine a nastri sottili, disponeteli su un piatto e preparate la farcia unendo la ricotta con due cucchiaini di parmigiano grattugiato e mescolate con le spezie preferite: pepe, peperoncino, paprika dolce o piccante. Preparate nel frattempo gli involtini: disponete su un piano 5 nastri di zuccina sovrapposti ma separati da qualche millimetro. Distribuite un cucchiaino di farcia alla base e poi arrotolate i 5 nastri di zuccina come un tutt'uno fino ad ottenere un involtino. Versate il sugo di pomodoro sul fondo di una pirofila da forno. Disponetevi sopra gli involtini di zuccina, ordinatamente. Spolverate di origano essiccato. Infornate a 200° per 30 minuti. Se desiderate degli involtini ancora più saporiti, spolverate con parmigiano sopra le zucchine a metà cottura e portatela a termine. Servite con pepe e basilico.



lo azzurro; molte verdure verdi come la rucola, il cavolo riccio, le cime di rapa, i broccoli, i carciofi, gli spinaci, i cardi. Tuttavia, il calcio delle verdure è molto meno assimilabile di quello dei latticini; frutta secca (mandorle, arachidi, pistacchi, noci, noccioline) la quale non solo fornisce buone quantità di calcio, ma contiene anche parecchio magnesio, altro minerale essenziale per mantenere la giusta robustezza dello scheletro; legumi, in parti-

colare i ceci, le lenticchie, i fagioli cannellini, borlotti ecc. Tuttavia questo minerale da solo non è sufficiente a contrastare l'osteoporosi, ci sono altri tre preziosi alleati fondamentali per la salute delle ossa: il sole e la vitamina D e l'attività fisica.

#### IL SOLE E LA VITAMINA D

Un ruolo di primaria importanza è svolto proprio dalla vitamina D, senza la quale il corpo

non sarebbe in grado di assorbire il calcio proveniente dai cibi. Questa vitamina è scarsamente presente negli alimenti e si forma principalmente grazie all'azione dei raggi solari a diretto contatto con la pelle, pertanto il fabbisogno di vitamina D si può soddisfare esponendo quotidianamente viso, collo e braccia alla luce del sole. Piccole quantità di vitamina D si possono trovare nel tuorlo d'uovo e nei pesci grassi (aringhe, tonno, sgombri)

mentre ne è ricchissimo l'olio di fegato di merluzzo.

#### ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica regolare, specialmente durante nell'infanzia, aiuta a garantire una buona struttura poiché stimola la formazione di costruzione delle ossa e le rende più robuste. Nell'infanzia e nell'adolescenza, aiuta a raggiungere una maggiore densità dell'osso rispetto a chi rimane inattivo.

Non c'è bisogno di praticare per forza uno sport, basta fare passeggiare per 30 minuti al giorno consentendo così all'organismo anche di esporsi in ore idonee al sole, per favorire l'assorbimento della vitamina D e il conseguente miglior assorbimento di calcio.

Ecco alcuni consigli utili per aiutare la nostra ossa: esporsi al sole tutti i giorni almeno 15/20 minuti; fare lunghe passeggiate o sport all'aperto; bere ogni giorno almeno 2 litri di acqua, meglio se ricca di calcio; fare ogni giorno uno spuntino ricco di calcio: bere un bicchiere di latte, mangiare uno yogurt naturale, un pezzetto di grana; consumare una porzione di formaggio alla settimana; ridurre l'uso del sale da cucina e dei cibi ricchi di sodio come insaccati, dadi da brodo, alimenti in scatola o in salamoia poiché il sale in eccesso aumenta la perdita di calcio con l'urina; limitare fumo e alcolici i quali diminuiscono l'assorbimento di calcio e riducono l'attività delle cellule che formano l'osso.