

Prevenzione dell'osteoporosi: salute scheletrica nel corso della vita

Scheda informativa per il pubblico

Molte persone ritengono che l'osteoporosi sia una malattia che riguarda gli anziani. È vero che con l'avanzare dell'età le persone perdono massa ossea, tuttavia, conseguire una crescita ossea ottimale durante l'infanzia e l'adolescenza è importante per prevenire l'osteoporosi in età più avanzata. L'obiettivo di mantenere la salute scheletrica nel corso della vita è stato sottolineato nel rapporto dell'US Surgeon General sulla salute scheletrica del 2004.

Le ossa crescono in grandezza e in resistenza durante l'infanzia. La massa ossea che si raggiunge quando si è ancora giovani determina la salute scheletrica per il resto della propria vita. Più massa ossea si ha dopo l'adolescenza, maggiore sarà la protezione contro la perdita di densità ossea con l'avanzare dell'età.

L'infanzia è un periodo critico per lo sviluppo di stili di vita a sostegno di una buona salute ossea. Se si inizia a fumare in giovane età si avranno effetti dannosi sul raggiungimento del picco di massa ossea.

Una buona nutrizione è fondamentale per una crescita normale. Come tutti i tessuti, le ossa necessitano di una dieta bilanciata, di un numero sufficiente di calorie e di sostanze nutrienti adeguate. Ma non tutti seguono una dieta ottimale per la salute ossea. Ad esempio, l'Institute of Medicine raccomanda un apporto di calcio pari a 1.300 mg/giorno per i bambini di età compresa fra 9 e 17 anni (800 mg/giorno per i bambini di età compresa fra 3 e 8 anni). Solo circa il 25% dei ragazzi e il 10% delle ragazze di età compresa tra 9 e 17 anni segue una dieta che soddisfa queste raccomandazioni.

Il calcio è la sostanza nutriente più importante per raggiungere il picco di massa ossea. Esso previene e tratta l'osteoporosi. Il nostro organismo necessita di vitamina D per assorbire il calcio efficacemente. La maggior parte dei bambini e dei ragazzi assume la giusta quantità di vitamina D attraverso il latte arricchito. Ma molti adolescenti non consumano una quantità altrettanto sufficiente di prodotti caseari e potrebbero non assumere livelli adeguati di vitamina D. Stare a dieta e digiunare per essere magri potrebbe danneggiare la nutrizione e la salute ossea. Le teenager che stanno a dieta potrebbero aver bisogno di assumere integratori a base di calcio e vitamina D.

Svariati gruppi di bambini e adolescenti potrebbero rischiare di avere una scarsa salute ossea, comprese le seguenti categorie:

- Bambini nati prematuri e con un peso ridotto alla nascita che nei primi mesi di vita presentano una massa ossea inferiore a quanto previsto
- Bambini che assumono farmaci come steroidi sistemici o inalati per trattare le malattie croniche infiammatorie o respiratorie come l'asma
- Bambini affetti da fibrosi cistica, da celiachia e da processi infiammatori intestinali, poiché questi disturbi rendono difficile all'organismo l'adeguato assorbimento dei nutrienti
- Adolescenti con ciclo mestruale ridotto, ritardato o irregolare a causa di esercizio atletico estenuante, stress emotivo o basso peso corporeo
- Bambini affetti da paralisi cerebrale e altri disturbi che causano un limitato incremento del peso, soprattutto quando i bambini assumono costantemente farmaci contro le convulsioni

Saranno necessari molti altri studi per individuare in che modo è possibile ottimizzare la massa di picco osseo tra giovani. Tuttavia, i genitori e i bambini possono trarre vantaggi in misura uguale seguendo questi suggerimenti:



- Assumere quantità sufficienti di calcio e vitamina D nel corso della vita
- Praticare attività fisica con regolarità, mediante attività di resistenza e ad impatto elevato
- Seguire una dieta sana e uno stile di vita altrettanto sano

