



Ama Le Tue Ossa

Fare le giuste scelte alimentari può avere un impatto positivo sulla salute a breve, ma anche a lungo termine. La forza e la densità ossea sono uno degli ambiti chiave che possono influire sul benessere e possono essere anche influenzati positivamente dall'alimentazione.

La presente brochure fornirà ulteriori informazioni su come poter migliorare la salute delle ossa attraverso cibi deliziosi e attività fisica.



CHE COS'È L'OSTEOPOROSI?



L'osteoporosi viene spesso definita una "malattia silente" perché non si riesce a percepire il progressivo indebolimento delle proprie ossa.

Innamorate delle tue
In tutto il mondo, **una donna su tre e un uomo su cinque** con età superiore a 50 anni soffrirà di una frattura ossea causata dall'osteoporosi. Tuttavia l'osteoporosi si può prevenire. Le ossa, costituite da tessuto vivente, hanno bisogno dei giusti nutrienti per rimanere forti e sane. Una dieta equilibrata, insieme a un'attività fisica regolare, aiuteranno a rendere ottimale la salute ossea a ogni età e a ridurre il rischio di osteoporosi. Scoprite di più sulle semplici azioni da intraprendere per migliorare il vostro stile di vita e aiutare le ossa.

Giornata Mondiale dell'Osteoporosi
20 Ottobre

AMA LE TUE
OSSA
PARTNER NUTRIZIONALE

Mantenere sane le ossa

Tra le azioni chiave per sviluppare e mantenere le ossa sane sono comprese:

- Assicurarsi un'alimentazione sana per le ossa, con sufficiente quantità di calcio, proteine, vitamina D e importanti micronutrienti
- La regolare attività fisica per il mantenimento del peso e il rafforzamento muscolare è benefica a tutte le età ed è importante per mantenere forti ossa e muscoli²
- L'attività fisica incrementa i benefici dell'alimentazione sana per le ossa



Esempi di esercizi per il rafforzamento di muscoli e ossa

Impatto moderato sul mantenimento del peso:

- Jogging
- Escursionismo
- Camminata veloce
- Salire le scale

Elevato impatto sul mantenimento del peso:

- 50 salti o salto della corda
- Carico di allenamento ad impatto correlato al peso corporeo
- Tennis

Esercizi di rafforzamento muscolare o resistenza:

- Sollevamento pesi
- Uso di fasce elastiche per ginnastica
- Uso di macchinari per sollevamento pesi
- Sollevamento del peso del proprio corpo
- Stare o sollevarsi sulle punte dei piedi

Come per tutte le fasi della vita, l'esercizio fisico è fondamentale per la salute delle ossa anche per gli anziani. A questa età, gli esercizi di rafforzamento muscolare, adatti per i bisogni e le capacità di ognuno, aiuteranno a migliorare il coordinamento e l'equilibrio. Questo, a sua volta, aiuta a preservare la mobilità e a ridurre il rischio di cadute e fratture.



Si è ciò che si mangia

Piccole variazioni nella propria dieta possono avere un forte impatto sulla salute delle ossa. Ecco perché è così essenziale fare scelte alimentari sane. Il calcio, la vitamina D e le proteine sono state a lungo raccomandati come importanti nutrienti per la salute delle ossa. Ora nuove ricerche hanno scoperto diversi micronutrienti che possono essere semplicemente fondamentali per la salute delle ossa e si trovano in posti imprevedibili. Tra questi nutrienti in incognito amici delle ossa ci sono:

Vitamina K

Si trova in fagioli, lenticchie, noccioline, semi, cereali integrali e prugne.

Manganese

Si trova nei fagioli, lenticchie, noccioline, semi, cereali integrali e prugne!

Le prugne sono fonte di potassio, un minerale associato al funzionamento normale di muscoli e nervi. Le prugne sono anche fonte di vitamina B6 che contribuisce al normale metabolismo delle proteine e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.



Le prugne sono un perfetto spuntino per la salute delle ossa

Le prugne possono costituire un utile contributo di diversi nutrienti importanti. **Cinque prugne (circa 40 g) contengono 3 grammi di fibre, 293 mg di potassio e 0,12 mg di manganese, tutti per meno di 100 calorie.** "Questo è particolarmente importante perché l'osteoporosi è un problema serio per uomini e donne e le prugne continuano a mostrare risultati promettenti in questo campo di ricerca. Un frutto secco che si può integrare nella dieta come un comodo spuntino che può aiutare a preservare la normale salute delle ossa è una scoperta incredibile", afferma il dott. Shirin Hooshmand, ricercatore del dipartimento di ginnastica e scienze nutritive presso l'Università statale di San Diego.⁵

Modi deliziosi per apprezzare le prugne

Gustate queste quattro ricette per snack deliziosi e sani per le ossa che aiuteranno a darvi energia per affrontare il pomeriggio o anche a essere al centro della festa! **Dawn Jackson Blatner**, dietologa professionista e amante delle prugne, ha sviluppato queste ricette pensando a semplicità e gusto. I ricercatori suggeriscono che le sostanze nutritive presenti nelle prugne contribuiscono a preservare la normale salute delle ossa, per cui fate uno spuntino con queste delizie come parte di una dieta varia e bilanciata e di uno stile di vita attivo, per mantenervi forti e soddisfatti.



Spuntino alle prugne

Sufficiente per 1 porzione

- 3 prugne Sunsweet tagliate a metà
- 3 cracker di riso integrale
- 15 g di formaggio brie
- 14 pistacchi (con o senza guscio)

Disponere tutti gli ingredienti su un bel piatto per gustarli come panini a più strati o pezzo per pezzo.

Dolcetti al formaggio con prugne e zenzero

Per 12

- 1 1/4 tazza di yogurt greco naturale al 2%
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di zucchero di noce di cocco, olio spray da cucina
- 12 piccoli biscotti allo zenzero
- 1/2 tazza di prugne Sunsweet
- 2 cucchiaini di zenzero candito, tritato



Preriscaldare il forno a 160° C. Mescolare lo yogurt, l'uovo e lo zucchero di noce di cocco in una terrina media e sbattere a mano fino a ottenere un impasto omogeneo. Rivestire lo stampo per mini-muffin con l'olio spray da cucina. Porre un biscotto allo zenzero sul fondo di ogni stampo per mini-muffin. Nota: se il biscotto è troppo grande, utilizzare una grattugia fine per formaggio o tagliare e rifilare per adattarlo. Riempire ogni stampo per muffin fino all'orlo con l'impasto di yogurt. Cuocere in forno per 35 minuti. Rimuovere dal forno e lasciare raffreddare per 10 minuti. Lasciare riposare in frigo per almeno 30 minuti per rassodarlo. Mescolare insieme le prugne Sunsweet e lo zenzero. Ricoprire ogni mini-cheesecake con l'impasto di prugne.

Bruschetta alle prugne

Per 12

1/2 tazza di aceto balsamico,
1 tazza di cipolla rossa a fette sottili,
12 prugne Sunsweet,
1 baguette a lievitazione naturale divisa in 12 fette (1/2 cm circa) tostate,
85 g di formaggio di capra,
1 tazza di rucola (circa 36 foglie),
2 cucchiaini di noci tritate;

bollire l'aceto e la cipolla, per circa 8 minuti, finché la cipolla si ammorbidisce. Aggiungere le prugne Sunsweet finché si riscaldano, circa 3 minuti. Ricoprire ogni toast con: 7 g di formaggio di capra, 3 foglie di rucola, 1 cucchiaino di impasto di prugne e 1/2 cucchiaino di noci.



Cioccolata calda al sapore di prugne

Per 3 porzioni in tazza

2 tazze di latte di origine vegetale o animale a seconda delle proprie preferenze
4 prugne Sunsweet
2 cucchiaini di polvere di cacao non zuccherato
1/3 di tazza di succo di prugne Sunsweet
1 cucchiaino di miele
1/2 cucchiaino di cannella macinata, un pizzico di pepe di Caienna, un pizzico di sale marino

Nel frullatore aggiungere tutti gli ingredienti e la purea fino a ottenere un impasto omogeneo. Riscaldare l'impasto fino a quasi bollirlo in un tegame sul fornello o in tazze alte mediante il microonde.



Suggerimenti per lo sviluppo delle ossa dell'intera famiglia

Fate spuntini con formaggio, yogurt, noci e frutta secca.

Bevete bevande a base di latte, di frutta fresca e acqua minerale.

Consumate pasti bilanciati che contengono calcio e proteine, nonché frutta e ortaggi.

Muovetevi Trascorrete tempo all'aperto per attività fisiche che implicino corsa e salti.



Giornata Mondiale dell'Osteoporosi
20 Ottobre



Organizzata dalla Fondazione internazionale per l'osteoporosi, la giornata mondiale si svolge ogni anno il 20 ottobre per mettere in evidenza l'importanza della salute delle ossa. Il tema di quest'anno si focalizza sulla nutrizione, con l'obiettivo di educare le persone all'importanza di scelte alimentari sane al fine di ottimizzare la loro salute ossea e ridurre il rischio prevedibile di osteoporosi.

Fondazione nazionale per l'osteoporosi- <http://nof.org/>
Fondazione internazionale per l'osteoporosi- <http://www.iofbonehealth.org/>

Fonti:

1. Osteoporosis General Facts (2015, May). <http://nof.org/files/nof/public/content/file/2681/upload/899.pdf>
2. 5 Steps to Better Bone Health (2015, July) <http://www.worldosteoporosisday.org/prevention/5-steps>
3. Nutrition Composition. (2015) Retrieved From <http://www.californiadriedplums.org/nutrition/nutrition-composition>
4. Arjmandi BH, Khalil DA, Lucas EA, et al. (2002) Dried plums improve indices of bone formation in postmenopausal women. J Womens Health Gend Based Med 11, 61-68.
5. Hooshmand S, Chai SC, Saadat RL, et al. (2011) Comparative effects of dried plum and dried apple on bone in postmenopausal women. Br J Nutr 106, 923-930.

100 g di prugne (circa 10) sono fonte di vitamina K e manganese che contribuiscono al mantenimento di ossa normali, quando si consumano come parte di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano e attivo.

