

GLI ESERCIZI REGOLARI CONTRIBUISCONO A RAFFORZARE LE OSSA

Come i muscoli, anche le ossa necessitano di attività fisica per preservarsi solide. Procedura da seguire.

Un po' d'esercizio fisico quotidiano

Ogni occasione è buona per una sana passeggiata (panetteria, posta...).

Una corsetta di alcuni minuti, secondo il proprio ritmo, rappresenta una buona prassi quotidiana.

Il mattino, è consigliabile riscaldare le articolazioni con movimenti dolci e lenti.

È sempre meglio preferire le scale all'ascensore o ai mezzi automatici.

Le ossa necessitano di attività fisica per preservarsi solide.

Scegliere l'attività più idonea

Le attività fisiche praticate in posizione eretta grazie alle quali si supporta il peso del corpo sono preferibili rispetto alle attività fisiche praticate in posizione seduta, come la bicicletta.

Sono da privilegiare le attività che stimolano lo stiramento di muscoli e tendini.

La scelta dell'attività più idonea può essere discussa insieme al proprio medico curante.

Praticare lo sport

Lo sport sollecita le cellule ossee che si densificano. L'attività fisica contribuisce pertanto alla solidità ossea prevenendo l'osteoporosi. Non è mai troppo tardi per prendersi cura delle proprie ossa. Indipendentemente dall'età, un'attività fisica regolare e idonea può favorire il rafforzamento osseo.

Attività fisiche praticate sotto sforzo	Effetto sulle ossa	Effetti collegati
Marcia, jogging, tennis, passeggiata con zaino sulle spalle, roller, pallavolo, fitness, aerobica, danza moderna o jazz.	Molto positivo.	Molto positivo per il sistema muscolare e cardiovascolare.
A casa propria: step, manubrio.		
Yoga, tai-chi, danza, passeggiata.	Positivo.	Positivo per l'equilibrio e per la prevenzione delle cadute.
A casa propria: alternare stretching e step.		
Nuoto, bici, aquagym, sci di fondo.	Poco efficace per il sistema osseo.	Utile dal punto di vista muscolare e cardiovascolare.
Giardinaggio, bricolage.	Poco efficace per il sistema osseo.	Attenzione alle posture errate che sollecitano eccessivamente la schiena.
Rugby, sport da contatto, arti marziali.	Da evitare se si soffre di fragilità ossea.	Utile dal punto di vista muscolare e cardiovascolare.

Dott. Alberto Tranquillo

DIETOLOGIA, NUTRIZIONE CLINICA E MEDICINA ESTETICA

È bene indossare abiti comodi e rispettare una dieta corretta prima di ciascuna sessione sportiva. Si consiglia una mezzora d'attività sportiva al giorno. La marcia, il nuoto o l'esercizio ginnico dolce sono le attività preferibili.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia). Revisione a cura del Dott. Fabio Pilato. Ultima revisione Dicembre 2010.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **24/03/11**