

Scegliere l'attività fisica utile per l'osteoporosi

L'esercizio fisico è efficace per ridurre il rischio di osteoporosi. Tuttavia, alcune attività fisiche sono più consigliabili di altre.

L'attività fisica fa bene alle ossa?

Sì, l'osso è un tessuto vivo che si rigenera continuamente: mentre si forma il nuovo tessuto osseo, il tessuto vecchio viene distrutto.

Questo processo è detto rimodellamento osseo. Questo rinnovamento è essenziale per mantenere solide le ossa.

Attraverso il movimento dei muscoli, l'attività fisica sollecita e stimola le cellule ossee.

Devo continuare a fare attività fisica?

Sì, perché la pratica di un'attività motoria durante la quale il peso del corpo viene scaricato al suolo consente al corpo di fabbricare nuovo tessuto osseo.

Al contrario, la mancanza di attività fisica determina un impoverimento della struttura ossea.

Per prevenire l'osteoporosi occorre dunque fare regolarmente un'attività fisica, per 30 minuti al giorno.

Quali attività devo privilegiare?

Alcuni tipi di attività, come le camminate, il jogging, l'aerobica, il ballo, l'allenamento muscolare, apportano alle ossa benefici diretti poiché obbligano a spostare il peso del corpo in condizioni di gravità ed implicano un impatto con il suolo.

Altre attività, come il tai-chi, migliorano l'equilibrio, il che contribuisce a evitare le cadute, all'origine di fratture e fragilizzazioni delle ossa.

Il nuoto, invece, non favorisce la formazione del tessuto osseo, ma rafforza i muscoli che circondano le ossa, permettendo quindi di migliorare l'equilibrio ed evitare le cadute.

A chi ha subito fratture vertebrali in passato o ha la schiena incurvata sono consigliabili le attività che contribuiscono a migliorare la postura, come lo yoga.

Quali tipi di attività dovrei evitare?

Sono sconsigliate tutte le attività che comportano il rischio di cadute e conseguenti fratture, come lo sci, l'equitazione, la mountain bike, ecc. È altrettanto importante prevenire i rischi di cadute in casa: tappeti, pavimenti scivolosi, ecc.

Sono da evitare anche le attività fisiche che impongono eccessive sollecitazioni a carico delle ossa (come sollevare pesi).

Alcune attività fisiche migliorano direttamente la qualità delle ossa.

Le camminate, il jogging, il ballo contribuiscono a prevenire l'osteoporosi.

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

Ultima revisione novembre 2011.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **29/11/11**