

20 OTTOBRE: GIORNATA MONDIALE DELL'OSTEOPOROSI. IN ITALIA COLPISCE 5 MILIONI DI PERSONE. NON E' UNA MALATTIA SOLO DA DONNE E DA VECCHI

(Milano, 19 ottobre 2015) **Assolatte: tante le iniziative per sensibilizzare gli italiani su questa patologia ossea, che colpisce sempre di più anche gli uomini e i giovani. La prevenzione si fa a tavola: comincia dalla gravidanza, con una dieta sana e completa, e continua abituando i bambini a consumare regolarmente latte, yogurt e formaggi**

Anche l'Italia partecipa alla 19esima Giornata Mondiale dell'Osteoporosi, che si celebra il 20 ottobre da New York a Sidney per ricordare l'importanza di salvaguardare la salute delle ossa e prevenire così **l'osteoporosi, una patologia che in Italia riguarda 5 milioni di persone e che l'OMS indica tra quelle più pericolose a livello mondiale.** In tutta Italia il 20 ottobre sono previsti convegni e incontri che faranno il punto su questa diffusa malattia delle ossa, nelle farmacie saranno distribuite brochure informative e in molte strutture ospedaliere si potrà usufruire di screening gratuiti e di servizi informativi, clinici e diagnostici.

Il focus della Giornata Mondiale dell'Osteoporosi, sottolinea [Assolatte](#), è la prevenzione: corretta alimentazione e regolare attività fisica sono gli strumenti che tutti hanno a disposizione per combattere con efficacia lo sviluppo dell'osteoporosi. Se l'importanza di uno stile di vita attivo è ben nota agli italiani, non altrettanto si può dire per l'alimentazione anti-osteoporosi. Le "presunte" intolleranze al lattosio, la moda delle diete sbilanciate, l'alimentazione vegana, l'eccessivo consumo di alimenti integrali, di caffè, tè e alcolici, e l'eccesso di sale mettono a rischio l'intake e la biodisponibilità di calcio e vitamina D, che sono essenziali per la salute delle ossa, come ricorda anche il [ministero della Salute](#) nell'opuscolo dedicato alla lotta all'osteoporosi.

L'allarme viene lanciato anche dagli scienziati: gli stili di vita nocivi per la ossa sono in aumento preoccupante in ogni età, in particolare nei bambini, e l'osteoporosi non è più una malattia da donne ma colpisce sempre più spesso anche gli uomini. E già oggi si stima che in Italia ne siano affetti circa 4 milioni di donne e 1 milione di uomini, in particolare il 23% delle donne oltre i 40 anni e il 14% degli uomini oltre i 60 anni.

Un'efficace strategia di prevenzione dell'osteoporosi non può prescindere dalla corretta alimentazione, in cui i latticini hanno un ruolo importante, come afferma anche il ministero della Salute, sottolineando l'importanza di un'alimentazione ricca di calcio.

I prodotti lattiero-caseari sono importanti alleati nella prevenzione dell'osteoporosi per almeno 4 motivi:

1) I prodotti lattiero-caseari sono la più importante fonte alimentare di calcio, il minerale anti-osteoporosi per eccellenza. Difatti, quando con la dieta non si assume abbastanza calcio, l'organismo lo va a "pescare" nelle ossa, rendendole così più fragili.

2) Il calcio presente nel latte e nei suoi derivati è caratterizzato da un'elevata biodisponibilità, molto maggiore rispetto a quello presente negli alimenti vegetali. Merito del rapporto ottimale tra calcio e fosforo, dell'assenza di antinutrienti (come l'acido fitico, presente in molti ortaggi, come spinaci e pomodori, e nei legumi) e della presenza di vitamina D che ne facilita l'assorbimento.

3) I prodotti lattiero-caseari sono indispensabili per il corretto sviluppo dello scheletro e per la crescita. Latte, yogurt e formaggi forniscono anche proteine di alta qualità con peptidi e fattori bioattivi che hanno effetti specifici sulla crescita e su altri parametri di salute. Eliminarli dall'alimentazione, in gravidanza e durante la crescita, può compromettere lo stato di nutrizione, provocando deficit di molte sostanze (come fosforo, magnesio, zinco, vitamina A, riboflavina, vitamina B12) e avere ripercussioni negative sulla salute.

4) Lo yogurt aiuta a combattere i disturbi gastrointestinali che possono aumentare il rischio di carenze di calcio, di osteoporosi e di fratture, in coloro che soffrono di intolleranze alimentari. La celiachia e altri disturbi a carico dell'apparato gastrointestinale possono causare problemi nell'assorbimento dei nutrienti contenuti negli alimenti. Questo predispone a maggiori rischi di deficit di calcio e aumenta quindi il rischio di osteoporosi e di fratture. In queste situazioni lo yogurt si rivela un alimento molto utile, perché, essendo ben tollerato dall'organismo, garantisce un adeguato apporto di calcio e di vitamina D anche a chi soffre di intolleranze alimentari.

Per saperne di più sull'osteoporosi e sul ruolo dei latticini nella prevenzione di questa malattia si può consultare il [numero speciale de L'Attendibile](#) dedicato a quest'argomento

IN CASO DI PUBBLICAZIONE SI PREGA DI CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta Assolatte tel. 02-72021817
Cecilia De Santis Ufficio stampa Assolatte c/o fruitemcom tel. 059-7863894

ASSOLATTE PER I MEDIA

- per scaricare comunicati stampa e immagini www.assolatte.it
- per sapere tutto su latte, yogurt e latti fermentati www.assolatteyogurt.it
- per consultare la newsletter nutrizionale L'Attendibile www.lattendibile.it
- per saperne di più sulla sicurezza dei nostri prodotti www.lasicurezzaeservita.it
- per seguire la campagna informativa sul latte www.vuoi latte.it
- per i bambini, i genitori, gli insegnanti www.mu-edu.it

Nata nel 1945, Assolatte è l'associazione delle imprese italiane che operano nel comparto lattiero caseario.
Le imprese che aderiscono ad Assolatte rappresentano, in termini di fatturato, oltre il 90%
dell'intero comparto industriale nazionale del settore lattiero caseario.

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it

00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: assolatte.bx@skynet.be

www.Assolatte.it • www.AssolatteYogurt.it • www.LAttendibile.it • www.VuoiLatte.it • www.Mu-Edu.it