

# OSTEOPOROSI

## Indicazioni alimentari e stili di vita

L'osteoporosi è una frequente malattia metabolica dell'osso correlata all'invecchiamento. La medicina occidentale invita da sempre le persone ad aumentare il consumo di latte e derivati, poiché alimenti ricchi di calcio ma l'epidemiologia evidenzia che l'osteoporosi ha una incidenza maggiore proprio in quei paesi con un maggior consumo di tali alimenti. In medicina tradizionale cinese, secondo un'ottica energetica, si preferisce consumare alimenti con caratteristiche energetiche specifiche che sono fonti di calcio alternative ai latticini.

### Alimenti da preferire

- Cereali integrali
- Legumi
- Soia e formaggio di soia
- Semi
- Verdure (in particolare cavoli e broccoli)
- Frutta secca (noci, nocciole, fichi secchi, mandorle)
- Alghe marine (wakame, hiziki e kombu)
- Sale marino integrale
- Pesce (rapporto calcio/fosforo ottimale)
- Uova (max 2 volte la settimana)
- Acqua minerale (contiene più calcio di quella oligominerale)
- Miele

### Alimenti da evitare

- Cibi raffinati e conservati
- Bevande alcoliche e bibite
- Zucchero
- Caffè
- Latte e derivati (ridurre sensibilmente il consumo)
- Salumi
- Carne più di 2 volte la settimana
- Spinaci, asparagi, barbabietole e cacao (possono interferire sul corretto assorbimento intestinale del calcio)

### Stili di vita

#### Attività fisica regolare

- ginnastiche energetiche cinesi (qi gong, tai ji quan)
- passeggiate all'aria aperta di almeno 30' al giorno per consentire l'effetto benefico del sole che stimola il deposito di calcio rafforzando le strutture dell'osso e dei muscoli
- in generale l'attività fisica regolare migliora lo stato psichico in particolare l'umore



Centro di medicina tradizionale cinese  
Fior di Prugna

Struttura di riferimento regionale per la medicina tradizionale cinese

Presidio di Camerata

Via della Piazzuola 68 - 50133 Firenze

tel. 055 6939240 fax 055 6939239

E-mail: fiordiprugna@uslcentro.toscana.it

TPX 3176

# OSTEOPOROSI

## Indicazioni alimentari e stili di vita

L'osteoporosi è una frequente malattia metabolica dell'osso correlata all'invecchiamento. La medicina occidentale invita da sempre le persone ad aumentare il consumo di latte e derivati, poiché alimenti ricchi di calcio ma l'epidemiologia evidenzia che l'osteoporosi ha una incidenza maggiore proprio in quei paesi con un maggior consumo di tali alimenti. In medicina tradizionale cinese, secondo un'ottica energetica, si preferisce consumare alimenti con caratteristiche energetiche specifiche che sono fonti di calcio alternative ai latticini.

### Alimenti da preferire

- Cereali integrali
- Legumi
- Soia e formaggio di soia
- Semi
- Verdure (in particolare cavoli e broccoli)
- Frutta secca (noci, nocciole, fichi secchi, mandorle)
- Alghe marine (wakame, hiziki e kombu)
- Sale marino integrale
- Pesce (rapporto calcio/fosforo ottimale)
- Uova (max 2 volte la settimana)
- Acqua minerale (contiene più calcio di quella oligominerale)
- Miele

### Alimenti da evitare

- Cibi raffinati e conservati
- Bevande alcoliche e bibite
- Zucchero
- Caffè
- Latte e derivati (ridurre sensibilmente il consumo)
- Salumi
- Carne più di 2 volte la settimana
- Spinaci, asparagi, barbabietole e cacao (possono interferire sul corretto assorbimento intestinale del calcio)

### Stili di vita

#### Attività fisica regolare

- ginnastiche energetiche cinesi (qi gong, tai ji quan)
- passeggiate all'aria aperta di almeno 30' al giorno per consentire l'effetto benefico del sole che stimola il deposito di calcio rafforzando le strutture dell'osso e dei muscoli
- in generale l'attività fisica regolare migliora lo stato psichico in particolare l'umore



Centro di medicina tradizionale cinese  
Fior di Prugna

Struttura di riferimento regionale per la medicina tradizionale cinese

Presidio di Camerata

Via della Piazzuola 68 - 50133 Firenze

tel. 055 6939240 fax 055 6939239

E-mail: fiordiprugna@uslcentro.toscana.it

TPX 3176