

na delle problematiche più diffuse, per quanto riguarda la donna (sportiva e non) è sicuramente l'OSTEOPOROSI. La sedentarietà, un'alimentazione non equilibrata, problemi ormonali, sono alcune tra le concause che concorrono all'instaurarsi di questo quadro clinico.

L'osso è un tessuto soggetto ad un'azione di rimodellamento continuo, tramite un'opera di distruzione della matrice ossea, effettuata dagli Osteoclasti ed un'opera di risintesi della stessa effettuata dagli Osteoblasti.

a disponibilità di Calcio influenza notevolmente il fenomeno del rimodellamento. In più del 75 % degli adulti l'assunzione giornaliera di calcio è inferiore alla dose raccomandata. Per compensarne il deficit, l'organismo mobilita il calcio dai suoi maggiori depositi organici: le ossa. Se questa condizione si protrae per lungo tempo, la demineralizzazione ossea porta a quel processo di atrofia denominato Osteoporosi.

a maggiore suscettibilità delle donne allo sviluppo di questo quadro patologico (che nelle donne sopra i 60 anni ha raggiunto una diffusione quasi epidemica) è correlabile ad una diminuzione nella produzione di estrogeni, che si accompagna alla menopausa.

Osteoporosi è una malattia progressiva. Con una dieta adeguata, associata ad una attività fisica moderata, le donne, anche dopo i 30 anni sono in grado di mantenere ed anzi incrementare la deposizione di tessuto osseo.

I modo migliore per fare fronte all'Osteoporosi consiste, come sempre, in una sana prevenzione: la massima deposizione di tessuto osseo si verifica nell'adolescenza; nel momento in cui le ragazze in giovane età non seguono un'alimentazione che garantisca un ottimale apporto di calcio per lo sviluppo delle ossa, è qui che inizia l'Osteoporosi! (Il 60 - 70 % della massa ossea in una donna è acquisito prima dei 20 anni).

elle femmine di età superiore ai 35 anni, si verifica una riduzione del contenuto di calcio nelle ossa dell'1 % annuo (più del doppio rispetto agli uomini).

on la Menopausa la riduzione del livello di estrogeni comporta un minor assorbimento del calcio e una minore produzione di Calcitonina, l'ormone che inibisce la demineralizzazione ossea. Con queste premesse la demineralizzazione ossea procede ad una velocità del 3 - 6 % all'anno nei primi cinque anni successivi alla Menopausa.

a prima prevenzione contro l'Osteoporosi consiste nel garantire un adeguato apporto di calcio tramite l'alimentazione, per tutta la vita. Molti esperti raccomandano un aumento nell'assunzione di calcio, sino a 1200 - 1500 mg al giorno per assicurare un bilancio positivo del calcio durante tutto l'arco dell'esistenza. Buone fonti di calcio sono il latte e i suoi derivati, le sardine, il salmone, i fagioli e gli ortaggi a foglie scure. Al contrario, un eccessivo consumo di carne, sale, caffè e bevande alcoliche, ne inibisce l'assorbimento.

a seconda prevenzione contro l'Osteoporosi è l'attività fisica: una attività fisica regolare rallenta il processo di invecchiamento dello scheletro, indipendentemente dall'età.

La domanda sorge spontanea: quale (o quali) attività fisica?

I dati di numerose ricerche suggeriscono che le attività fisiche più utili alla conservazione o all'incremento della massa ossea, sono quelle che comportano uno sviluppo di forze elevate a livello dei muscoli che si inseriscono nelle ossa lunghe. La

massa ossea è correlata alla forza muscolare e alla massa magra.

In uno studio recente di Drinkwater è stata paragonata la densità ossea di corridori, nuotatori e sollevatori di peso, rispetto ad un gruppo di controllo di soggetti di pari età sedentari. La densità ossea veniva misurata a livello del Radio, del Femore e della Colonna.

I sollevatori di peso risultarono gli sportivi con i valori più elevati, seguiti dai corridori.

Curiosamente, ma non troppo, i nuotatori erano gli atleti con i valori più bassi, presentando addirittura un regresso a livello del radio e della colonna. Probabilmente questo effetto è dovuto all'azione anti-gravitaria dell'acqua, che finisce con l'inibire l'effetto piezoelettrico (che converte l'energia meccanica in energia elettrica), che stimola l'attività degli osteoblasti.

Dopo questo breve excursus, fissiamo qualche "punto fermo" sull'attività fisica più adatta per prevenire o contrastare l'Osteoporosi:

- 1. Come da evidenze scientifiche, l'attività in palestra con i pesi, è sicuramente la più consigliabile**
- 2. L'attività fisica risulta efficace sulla deposizione di matrice ossea, in relazione al punto di inserzione del muscolo (le lamelle ossee si dispongono secondo l'orientamento delle linee di forza che vengono esercitate su un determinato segmento osseo)**
- 3. Per ottenere effetti decisamente positivi, deve essere aumentato progressivamente il carico**
- 4. man mano che viene incrementata la massa ossea, si rende necessario alzare l'intensità dello sforzo**
- 5. Se l'attività fisica viene sospesa, dopo breve tempo cessa l'effetto osteogenico positivo.**
- 6. Il maggiore sviluppo di massa ossea è stato rilevato in soggetti che partivano da condizioni deficitarie della stessa.**