

Osteoporosi, questa sconosciuta...

Consigli e ricette per prevenire e curare l'osteoporosi. Il ruolo fondamentale dell'alimentazione

S secondo uno studio pilota condotto nell'area di Firenze, in collaborazione fra Istituto Superiore di Sanità, Istat, ARS della Toscana e Azienda sanitaria fiorentina, circa il 50% delle donne con osteoporosi non ne è consapevole e il 50% delle persone che invece pensano di essere ammalate non lo è. E' piuttosto complesso definire le dimensioni di un problema che in Italia riguarda quasi cinque milioni di persone, con un'incidenza sulla popolazione totale dell'8% e del 12% per le donne, che ha notevoli costi sociali ed economici.

Un problema in espansione, tanto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha previsto che nel 2050, a livello mondiale, le fratture del femore per osteoporosi passeranno dall'attuale milione e mezzo l'anno a 6 milioni. Ciò in considerazione del fatto che nel prossimo futuro la popolazione anziana è destinata ad aumentare in maniera costante.

Se sono diverse le risposte terapeutiche, convenzionali e non, molti ritengono che il metodo più valido per contrastare l'osteoporosi resti un'efficace prevenzione basata su due capisaldi: l'alimentazione e un'attività fisica regolare (dato che il moto stimola la formazione della massa ossea). Affronta questi temi il libro "Osteoporosi senza medicine" di Paolo Giordo, pubblicato qualche mese fa sotto i tipi della casa editrice fiorentina Terra Nuova Edizioni. La medicina naturale non considera più l'osteoporosi una malattia da carenza di calcio ma il risultato di uno stile di vita scorretto. L'introduzione lo dice in modo chiaro portando a supporto studi recenti che hanno introdotto nuovi approcci sull'insorgenza di questo problema. Nel libro, attraverso un percorso ragionato, si impara a conoscere non solo i segni di questo problema o le più comuni tecniche diagnostiche ma anche i principali fattori di rischio (genetici, ormonali, metabolici, meccanici ecc.) e gli strumenti per prevenirlo attraverso un'alimentazione sana ed equilibrata. L'intervento sulla dieta si compone di più tasselli, che includono fra l'altro l'eliminazione/riduzione di zucchero, alcol, latte e i latticini, delle proteine animali in eccesso, prodotti raffinati e trattati chimicamente, e parallelamente un maggiore consumo di cereali integrali, legumi e proteine vegetali, verdure cotte e crude, semi oleosi, frutta secca ecc.

L'autore si sofferma sulle caratteristiche dei cibi e sull'importanza dell'attività fisica, ma allarga lo sguardo ai rimedi utili per curare l'osteoporosi: l'omeopatia, la fitoterapia con piante medicinali come l'equiseto, l'alfa-alfa o l'ortica, e poi minerali come il calcio o il magnesio, o la fondamentale vitamina D. Un paragrafo illustra l'intervento con la litoterapia dechelatrice, una bioterapia che si avvale di minerali e rocce prelevati in ambiente naturale e poi diluiti e dinamizzati secondo la metodologia omeopatica.

Ne viene fuori un quadro composito che presenta le diverse possibilità terapeutiche, senza mai dimenticare tuttavia il ruolo fondamentale che riveste l'alimentazione. "L'invecchiamento – conclude l'Autore – come la vita e la morte, è un processo inevitabile ma possiamo provare ad adattarlo ai bisogni, alle capacità e ai progetti di ciascuno di noi affinché sia possibile aggiungere vita agli anni e non anni alla vita". Una sezione importante del libro è occupata da circa ottanta ricette vegetariane a cura di Alice Savorelli, corredate da belle foto a colori, e suddivise per stagione, dunque ideate nel rispetto, anche in ciò, del ritmo naturale. Il libro ha carattere divulgativo e si rivolge all'ampio pubblico; molti possono dunque trovarvi utili suggerimenti e idee pratiche per un'alimentazione preventiva e salutare. Paolo Giordo è medico omeopata, fitoterapeuta e nutrizionista ed esercita la professione in Toscana.



Osteoporosi senza medicine
Paolo Giordo
Ricette di Alice Savorelli
Terra Nuova Edizioni 2011