



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

Le regole per proteggere lo scheletro

Dieta, controlli e ginnastica per avere ossa sempre forti

Se in famiglia ci sono casi di osteoporosi, fin da giovani è importante puntare sulla prevenzione. Sole, sport e cibi ricchi di calcio sono i grandi alleati

Gentile dottoressa, ho 38 anni e due bimbi piccoli. La mia mamma e le due zie materne soffrono di osteoporosi, e la nonna ha subito una frattura ossea. Dovrei fare qualche esame? C'è una dieta appropriata? Grazie, **Roberta**

Cara Roberta, il patrimonio osseo e articolare risente dell'eredità familiare, ma soprattutto dello stile di vita, dell'alimentazione, delle scelte di prevenzione. L'osteoporosi è una malattia in cui l'osso diventa fragile, perde il sostegno dell'articolazione interna e si espone al rischio di frattura, anche in condizioni di poco carico o cadute banali. I medici raccomandano sport, esposizione ai raggi solari per intrappolare nella pelle la benefica vitamina D, e una dieta che includa latticini magri, per compensare il calcio senza far salire il colesterolo. Attenzione, però, all'eccesso di proteine animali, che rendono molto acido il sangue, liberando sali di calcio da parte dell'osso. I latticini, in primis parmigiano e grana, che molti consigliano, sono sì ricchi del minerale, ma anche di proteine animali. Meglio, dunque, optare per altre fonti di calcio, come gli ortaggi di colore verde scuro, tra cui broccoli, cavoli, spinaci e verze, i semi, soprattutto il sesamo e le mandorle, le

alghie, i legumi, il pane integrale. Senza dimenticare le acque minerali ricche di calcio. Tra le proteine animali, scartiamo la carne rossa e scegliamo i piccoli pesci da mangiare con la lisca: apportano fosforo, che per la salute dello scheletro deve essere in equilibrio con il calcio. Anche il magnesio è fondamentale per la formazione dell'osso.

Buoni livelli di vitamina D, invece, mineralizzano l'osso, mantengono costanti i livelli di calcio e fosforo, conservano massa e funzionalità muscolare. Si produce esponendo la pelle al sole: 20 minuti al giorno di sport o passeggiate all'aperto, scoprendo collo, braccia e gambe, sono l'ideale per farne il pieno. Inoltre, se il muscolo è irrorato grazie all'attività fisica, anche le ossa riceveranno più nutrienti. Non a caso, ginnastica e movimento sono fondamentali fin da giovanissimi per garantirsi elasticità e una densità ossea ottimale anche dopo gli "anta". Gli esami sono un ottimo check per vedere se tutto sta andando nella direzione sperata. Si parte da quelli del sangue e delle urine, per valutare la presenza di calcio, vitamina D, fosforo, magnesio e paratormone, l'ormone che sequestra il calcio dalle ossa e spesso carica inutilmente i reni di cristalli di calcio. Spesso, nelle urine si trova un'escrezione aumentata di sali che vengono, purtroppo, sprecati. Infine, l'esame che legge la porosità

dell'osso è la Moc, esame radiologico che si esegue se i parametri riscontrati nei test precedenti risultano alterati.

Probiotici, mirtillo rosso e tisane se la cistite non se ne va

Per debellare l'infezione dopo il parto, bisogna regolare l'intestino e potenziare le difese

Gentile dottoressa, sono da poco diventata mamma e sto allattando. Un mese dopo il parto, ho iniziato a soffrire di cistiti. Cosa consiglia? Grazie, **Elena**

Cara Elena, la cistite affligge spesso donne con un intestino tormentato da stitichezza o gas in eccesso. Proprio dall'intestino, infatti, provengono i batteri che colonizzano la vescica, *Escherichia coli* e *streptococchi*. Spesso, la vagina riporta conseguenze, poiché l'uso frequente dell'antibiotico per la cura dell'infezione apre le porte alla candida, in un circolo vizioso che lega intestino e mucose per molto tempo, anche anni. La prima regola, dunque, è non curare solo la vescica. L'antibiotico è il farmaco corretto, ma non può essere l'unico: va bene per un uomo, ma per una donna non basta a impedire la recidiva, poiché le mucose sono molto

delicate. Bisogna assumere probiotici, che regolarizzano la flora e le difese delle mucose, ogni mattina a digiuno, meglio se accompagnati da un bicchiere di acqua e limone appena riscaldata. La seconda regola è tenere l'intestino in ordine. Se c'è stitichezza, meglio provvedere con semi di *Psillio*, perfetti anche in gravidanza e allattamento. A tavola, occorre eliminare il cioccolato e il caffè, ridurre il pomodoro, anche in salsa, la carne di maiale e gli affettati, e moderare zuccheri e latticini vaccini. Una grande risorsa è il *D-Mannosio*, una protezione naturale della vescica che deriva dalla betulla e dal larice. Si prende prima di dormire, dopo aver urinato, ogni sera per almeno tre mesi. Infine, è bene ricorrere ogni giorno al *Cranberry* americano, il mirtillo rosso che impedisce ai batteri di aderire alle pareti della mucosa vescicale. La tisana che supporta questa terapia, infine, è a base di *Uva ursina*, ottima anche in allattamento.