

**PETER-HANSEN VOLKMANN**  
**MEDICO NATUROPATA**  
**MEDICINA GENERALE- MEDICINA DELLO SPORT**

*Osteoporosi: consigli utili*

***Nutrizione ortomolecolare e osteoporosi***

L'osteoporosi è una malattia della civilizzazione a genesi multicausale. La relazione fra processi di invecchiamento e osteoporosi è nota da lungo tempo, così come è noto il ruolo determinante svolto dalle modificazioni ormonali nelle donne in menopausa. Le donne molto magre sono più esposte a questo rischio.

Una donna magra ha infatti il vantaggio di un sistema cardiocircolatorio ben funzionante anche in età avanzata, in quanto non gravato da sovraccarico. E' anche soggetta più raramente ad arteriosclerosi, diabete o gotta, ma sviluppa con maggior frequenza- più del 50% dei casi a seconda dell'età – l'osteoporosi. L'incidenza delle fratture ossee meriterebbe una trattazione a parte!

Una donna più in carne tende ad avere con il passar degli anni problemi cardiocircolatori dovuti ad arteriosclerosi e a disturbi metabolici, è potenzialmente più soggetta al diabete di tipo II, alla gotta e all'ipertensione. Ma produce anche dopo la menopausa quantità sufficienti di ormoni nel tessuto adiposo ed è quindi meno a rischio osteoporosi. Le donne di costituzione più robusta vanno raramente incontro a fratture osteoporotiche.

Alimenti che apportano una sovrabbondanza di acidi, come cibi da fast food, formaggi tradizionali con aggiunta di conservanti ma anche la Coca Cola, inducono una disbiosi, ossia una alterazione cronica della flora batterica intestinale, responsabile a sua volta di spostamenti del pH nell'intestino e nel sangue. Per mantenere un pH corretto il sistema tampone del sangue sottrae fosfato di calcio alle ossa, la conseguente perdita progressiva della sostanza ossea oggi è purtroppo riscontrabile già negli adolescenti con una alimentazione "moderna". Ulteriori fattori di rischio sono il fumo, l'alcol, insufficiente attività fisica ed inoltre veleni ambientali come la formaldeide, che il fegato trasforma in acido acetico.

Le paratiroidi, situate posteriormente alla tiroide, secernono il paratormone, un ormone che controlla l'assorbimento e l'eliminazione di minerali come calcio e fosforo. Queste sostanze stanno in un rapporto di reciprocità, influenzato dal cortisone prodotto dall'organismo ed inoltre dagli estrogeni. Nell'equilibrio del calcio un ruolo centrale è svolto dalla vitamina D, attivata nella cute dalle provitamine tramite l'esposizione ai raggi solari

Una prolungata terapia cortisonica porta a lungo termine ad una sensibile riduzione della massa ossea, tra gli effetti collaterali del cortisone va infatti ricordato che riduce i depositi di calcio nelle ossa e blocca il necessario riassorbimento del calcio dalle urine.

Resta ancora sconosciuta la relazione fra magnesio e calcio nel metabolismo osseo, ma in uno studio americano si è dimostrato che un aumento dell'1 % nell'apporto di magnesio ha portato ad un aumento del 100 % dei depositi di calcio nelle ossa.

Quale profilassi contro l' osteoporosi?

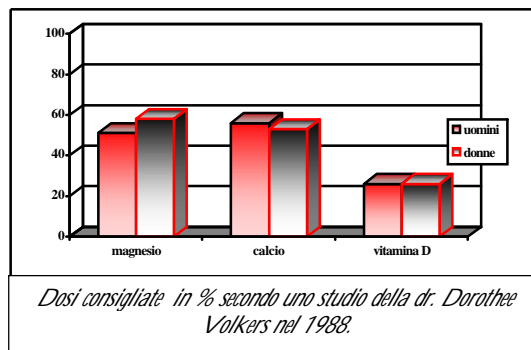
Resta di assoluta importanza un'alimentazione sana con cibi freschi e non alterati, possibilmente privi di additivi chimici. La rinuncia ai cibi precotti è un dono per la salute delle vostre ossa.

**23569 Lübeck** Kücknitzer Hauptstraße 53

Tel.: (0451) 30 23 10 [www.naturheilkunde-volkmann.de](http://www.naturheilkunde-volkmann.de) Fax.:(0451) 30 41 79

Praticare regolarmente uno sport o fare del giardinaggio, dormire a sufficienza, non fumare, fare moderato uso di alcolici, vivere in un ambiente sano erano finora le migliori premesse per invecchiare senza osteoporosi.

Ma da circa 40 anni le piogge acide dilavano progressivamente i terreni dell'Europa centrale privandoli di oligoelementi essenziali come ad esempio lo zinco e di minerali come il calcio. Oltre all'impoverimento "silenzioso" di sostanze vitali nei terreni uno dei fattori responsabili del decisivo aumento dell'osteoporosi in Germania è dovuto al fatto che da vari decenni le diete standard contengono livelli sempre più bassi di vitamina D. Esperti della nutrizione confermano da oltre venti anni questa tendenza.



La triade patologica: errata alimentazione moderna con iperacidosi, apporto insufficiente di sostanze ortomolecolari („le molecole giuste“) e disbiosi intestinali croniche come ad es. candidosi.

La triade curativa: cibi sani, non conservati, possibilmente biologici e senza additivi chimici, supplementazione di sostanze ortomolecolari sia per l'equilibrio acido-basico sia per un risanamento ortomolecolare dell'intestino tenue e dell'intestino crasso.

Per tutti i motivi esposti è consigliabile eseguire ogni anno una cura di due-tre mesi con una supplementazione di minerali ipoallergici come calcio e magnesio ed inoltre oligoelementi come zinco, selenio, manganese, cromo etc. Per la prevenzione dell'osteoporosi è assolutamente importante che calcio e magnesio vengano assunti nella loro forma basica ossia come carbonati.