

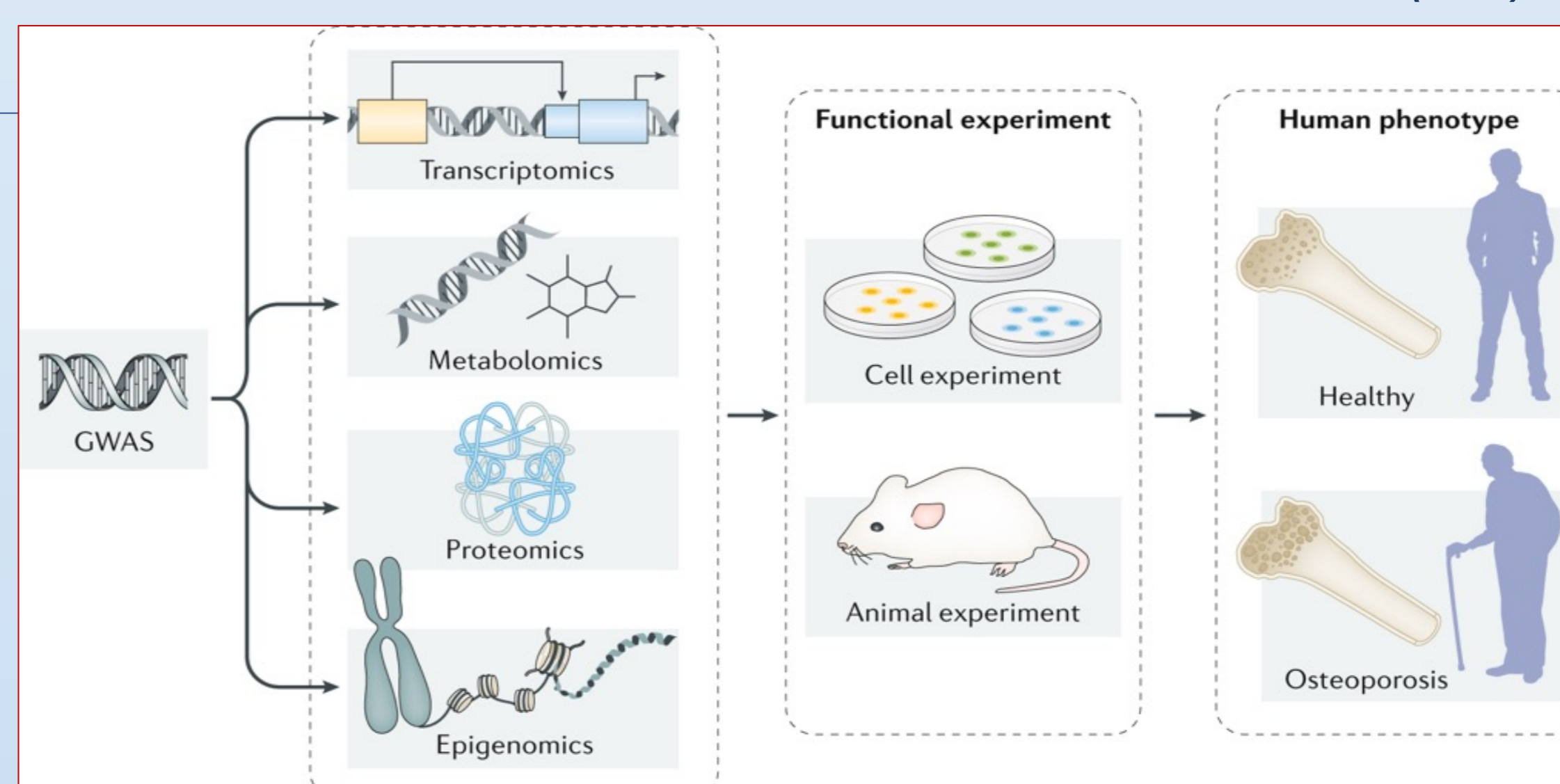
IL POSSIBILE RUOLO DELLE ACQUE BICARBONATO-CALCICHE NELLA PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI

Maria D'Elia, Giuseppe Castaldo, Imma Pagano, Luca Rastrelli

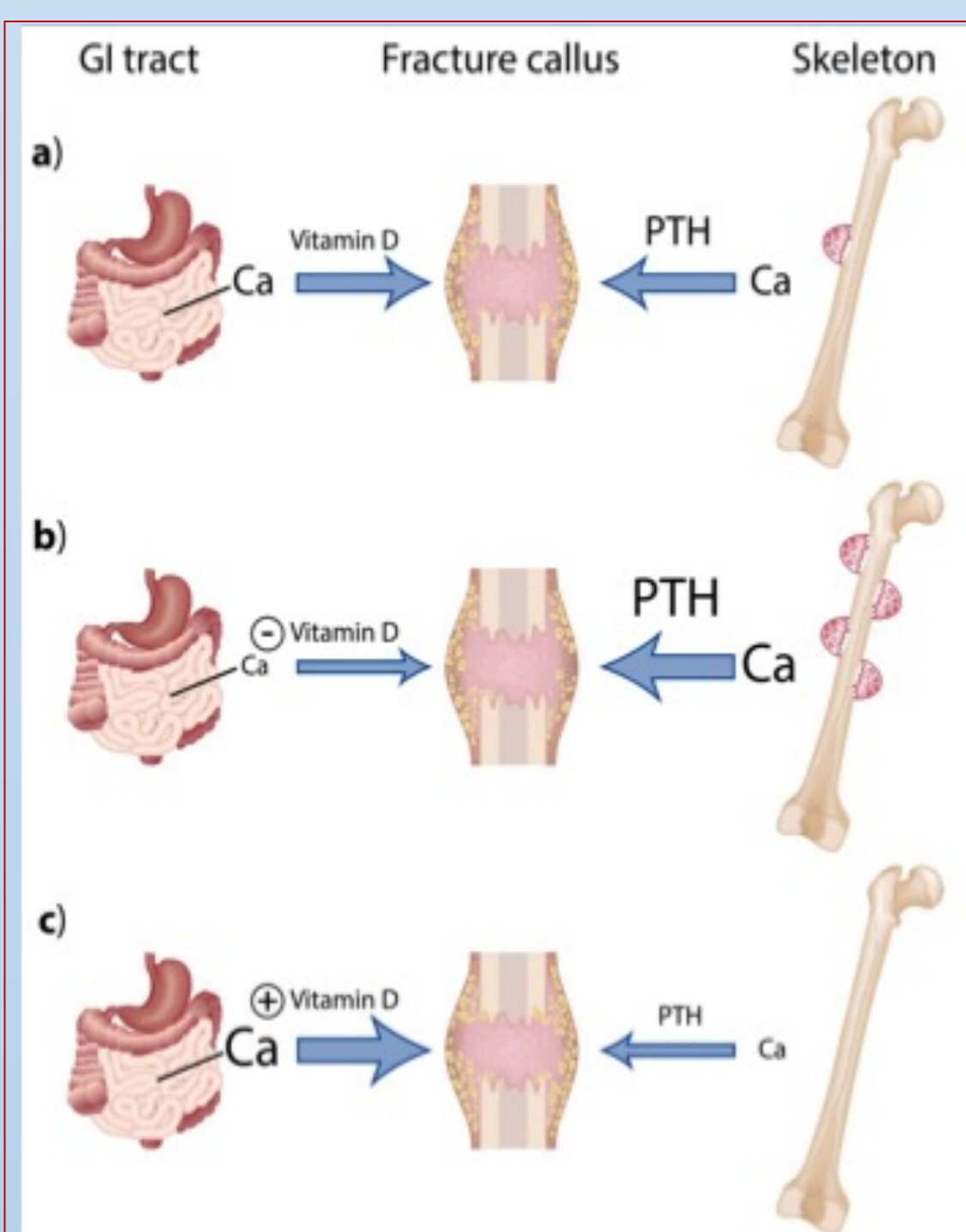
*NutriKeto_LAB Unisa "AORN San Giuseppe Moscati, Contrada Amoretta, 83100 Avellino(AV).
Dipartimento di Farmacia, Università di Salerno, Via Giovanni Paolo II 132, 84084 Fisciano (SA), Italy.*

L'OSTEOPOROSI:

- ❖ una malattia caratterizzata da una ridotta densità della massa ossea e da un'alterazione microstrutturale del tessuto osseo.
- ❖ responsabile di un'aumentata fragilità e di un conseguente aumento del rischio di fratture.
- ❖ può colpire a qualsiasi età, anche se il picco di incidenza è in età avanzata, e può essere primaria o secondaria.

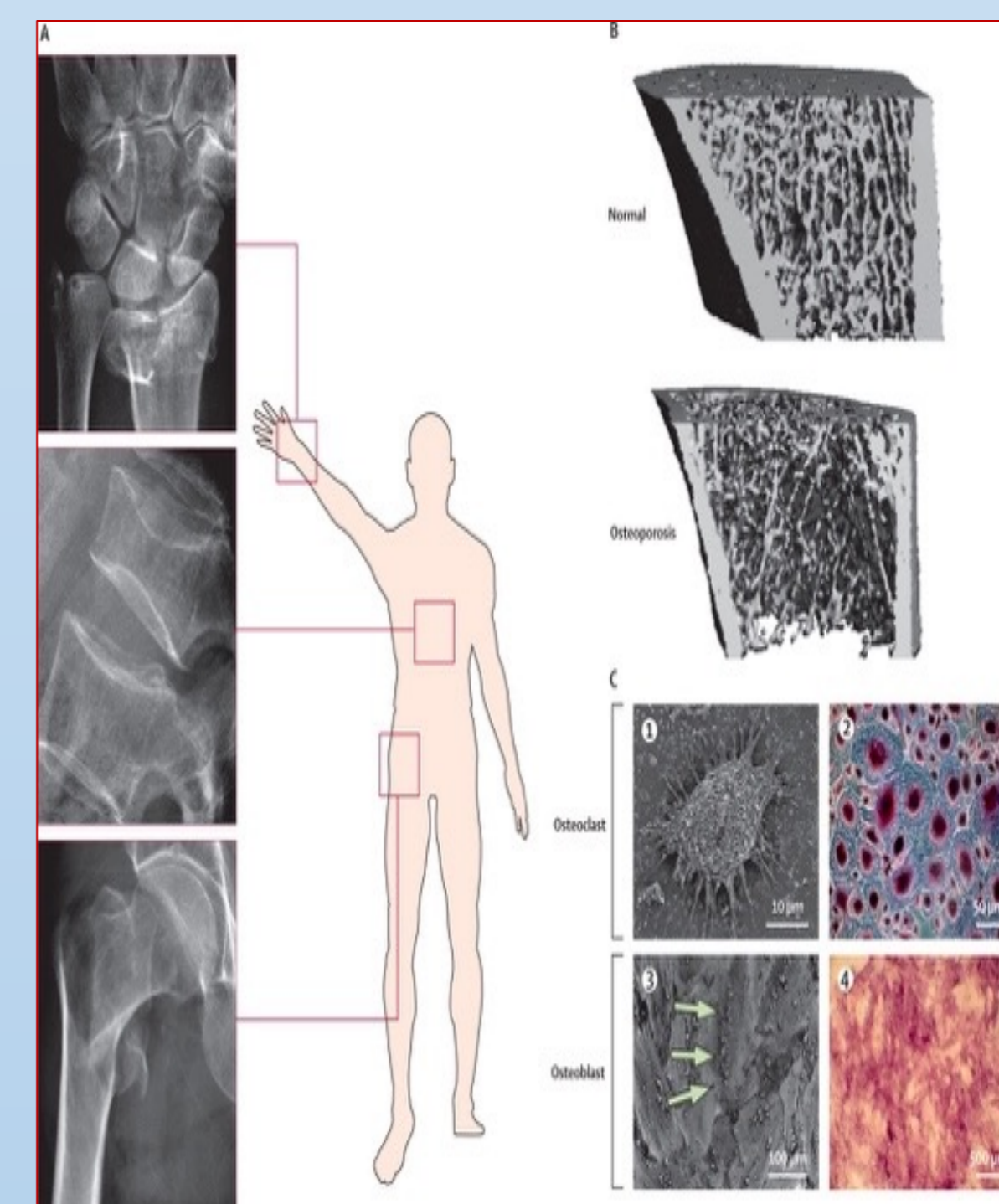


Yang, T. L., et al. (2020). A road map for understanding molecular and genetic determinants of osteoporosis. Nature Reviews Endocrinology, 16(2), 91-103.



Fischer, V., et al (2018). Calcium and vitamin D in bone fracture healing and post-traumatic bone turnover. Eur Cell Mater, 35(35), 365-85.

- ❖ L'assunzione di calcio è inadeguata nelle varie fasce d'età, a causa di una dieta scorretta o di alcuni fattori che possono ridurne significativamente l'assorbimento.
- ❖ Il consumo di acqua ricca di calcio rappresenta un importante fattore protettivo nella prevenzione dell'osteoporosi.
- ❖ In questo contesto, l'acqua minerale bicarbonato-calcica potrebbe fornire un'adeguata dose di calcio, che rappresenta una fonte altamente biodisponibile e priva di calorie.



Rachner, T. D., et al(2011). Osteoporosis: now and the future. The Lancet, 377(9773), 1276-1287.

Sono in corso studi clinici presso l'Ospedale Moscati di Avellino per verificare il possibile ruolo delle acque bicarbonato-calciche nella prevenzione dell'osteoporosi.

Una bassa assunzione di calcio si associa purtroppo spesso a un basso livello di vitamina D.

Il risultato che si evidenzia è una diminuzione dell'assorbimento di calcio, con una sua diminuzione nel plasma e con conseguente attivazione del PTH e del turnover osseo.

Diversi studi hanno riportato che l'integrazione di calcio riesce a ridurre il turnover osseo e il rischio di fratture.

Un'adeguata assunzione di calcio e vitamina D costituisce una strategia preventiva e una parte fondamentale del regime terapeutico per l'osteoporosi.

L'apporto ideale va da 800 a 1000 mg/die.

Le fonti alimentari di calcio possono influenzare in modo simile e positivo la densità ossea.