

**1 ottobre 2025 - Ore 17:30**

**Biblioteca Paolo Borsellino - Como**

# **INVECCHIARE SANO INVECCHIARE BENE**

**Scopri i segreti  
di una longevità in salute**

**Ingresso libero**



[www-asst-lariana.it](http://www-asst-lariana.it)



## **LA SALUTE MUSCOLO - SCHELETRICA**

Dott. GR Mozzillo  
Dirigente Medico in Geriatria ASST-Lariana  
Ambulatorio Osteoporosi

# LA SALUTE MUSCOLO - SCHELETRICA



**AMA LE TUE OSSA E I TUOI MUSCOLI ....  
SONO LORO CHE TI SOSTENGONO OGNI GIORNO !!!**

# FRAGILITA' SCHELETRICA: L'OSTEOPOROSI

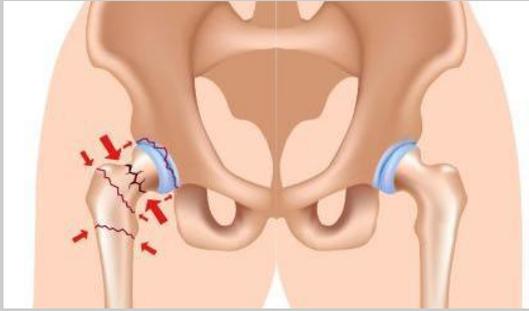


Ingrandimento al microscopio del tessuto osseo

**3,5 milioni di  
donne**

**1 milione di  
uomini**

# PREVENIRE E' MEGLIO CHE .... FRATTURARE !!!



Oltre mezzo milione di nuove fratture all'anno

1 DONNA SU 3 OVER 50

1 UOMO SU 5 OVER 50

# COSA SUCCEDDE SE CI FRATTURIAMO



DOLORE



ALLETTAMENTO

[www.bodantitalia.co](http://www.bodantitalia.co)



DIPENDENZA



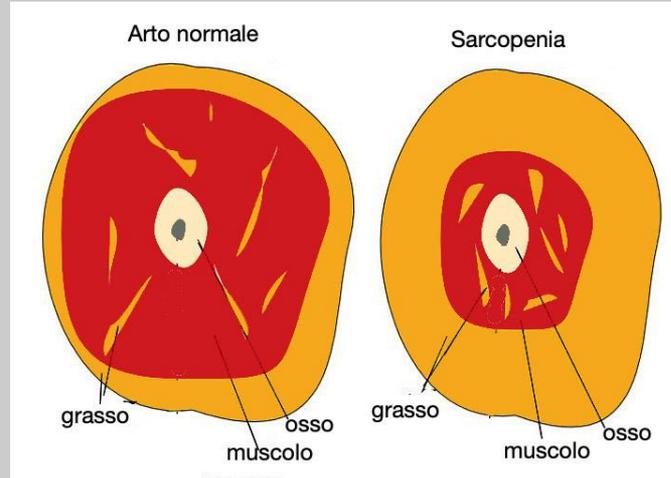
DISABILITA'



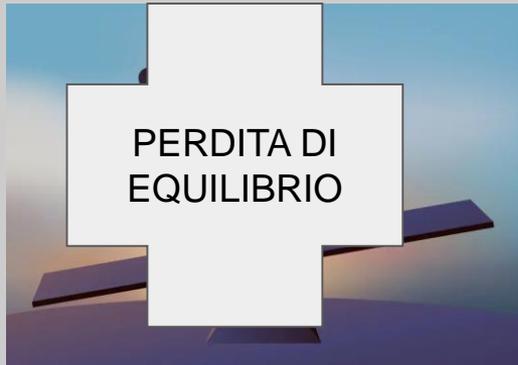
PIU' FARMACI  
PIU' EFFETTI COLLATERALI

DEPRESSIONE  
ISTITUZIONALIZZAZIONE  
MORTE

# SARCOPENIA: PERDITA DI MASSA E FORZA MUSCOLARE

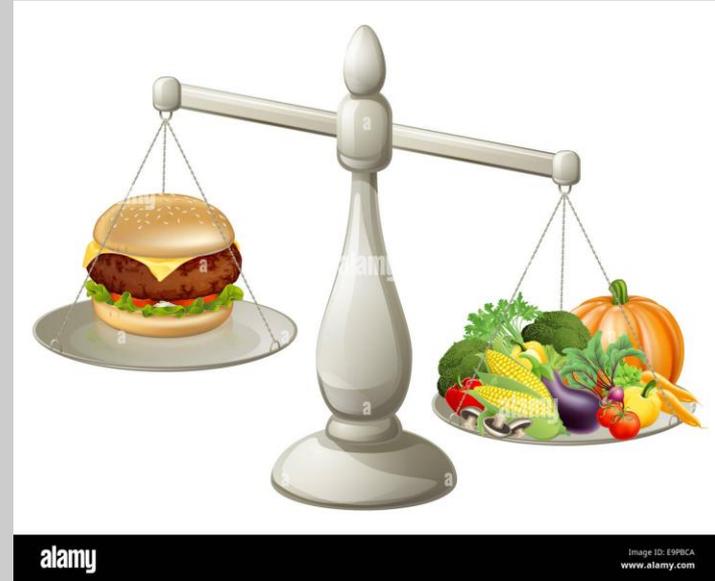


# COSA SUCCEDDE NELLA SARCOPENIA

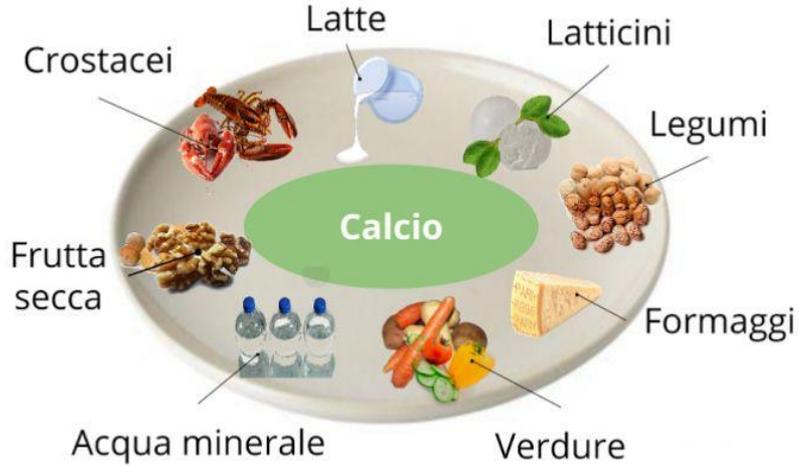


# **DIETA:** MANGIARE I CIBI GIUSTI PUO' DARE AL TUO CORPO NUTRIENTI PER SUPPORTARE LA SALUTE DI OSSA E MUSCOLI

UNA DIETA BILANCIATA  
GETTA LE BASI PER OSSA  
FORTI IN TUTTE LE FASI  
DELLA VITA



In quali **alimenti** si trova il **calcio**?



### SELEZIONE DI ALIMENTI RICCHI DI CALCIO

Alimento	Porzione	Contenuto di calcio
1.  Latte	200 ml	240 mg
2.  Yogurt naturale	150 g	207 mg
3.  Formaggio stagionato	30 g	240 mg
4.  Broccoli	120 g	112 mg
5.  Fichi secchi	60 g	96 mg
6.  Frutta secca	30 g	75 mg
7.  Tofu cagliato con calcio	120 g	126 mg

# 1. RAGGIUNGI I TUOI OBIETTIVI GIORNALIERI DI CALCIO

LO SAPEVEVI CHE



I latticini sono la fonte naturale più ricca di calcio

1 bicchiere di latte (125 ml) = contenuto di calcio pari a 40 mandorle

CONSIGLI UTILI



1 yogurt (125 grammi): contiene 150 mg di calcio

2-3 porzioni al giorno di latticini contribuiscono in modo sostanziale al fabbisogno di calcio e proteine

## 2. DARE PRIORITA' ALLE PROTEINE



Le proteine sono importanti per la salute delle ossa e dei muscoli, quindi aiutano a prevenire l'Osteoporosi ma sono anche importanti per la mobilità e l'equilibrio.

LO SAPEVI CHE

Se sostituisci i latticini con alternative come bevande vegetali (es. avena) potresti assumere meno proteine

180 grammi ( $\frac{1}{2}$  tazza di fagioli rossi) contengono la stessa quantità di proteine di 60 grammi di carne, pesce o pollame

1 uovo grande fornisce 6 gr di proteine, circa la stessa quantità contenuta in 120 gr di yogurt magro

### 3. AUMENTA LA TUA VITAMINA D



LO SAPEVI CHE

Il salmone è una buona fonte alimentare di Vitamina D (200 gr di salmone selvatico = 720 UI di Vitamina D)

Un uovo di grandi dimensioni contiene circa 50 UI di vitamina D (spec. tuorlo)

# 4. MANGIA PASTI COLORATI ED EQUILIBRATI

Frutta fresca, frutta secca, verdura, cereali integrali, ortaggi

LO SAPEVI CHE

5 porzioni di frutta e verdura al giorno ti forniranno fibre e micronutrienti importanti per la salute generale, non solo muscolo-scheletrica

VITAMINA K -> OSTEOCALCINA (verdure a foglia verde, spinaci, cavolo)

MAGNESIO -> FORMAZIONE DELLE OSSA (legumi, noci, semi, cereali integrali, frutta secca)

ZINCO -> MINERALIZZAZIONE OSSEA E RINNOVAMENTO DEI TESSUTI (carne rossa magra, frutti di mare, pollame, semi, legumi)

CAROTENOIDI (carote, zucche, peperoni, mango, albicocche)

POTASSIO (banane, spinaci, avocado, patate dolci, carumi)



## 5 . DA MODERARE ....



Più di due drink al giorno  
aumentano il rischio di  
fratture



Troppa caffeina, se  
combinata con un basso  
apporto di calcio, può essere  
dannosa per la salute delle  
ossa



L'elevato consumo di sale  
può contribuire alla perdita di  
calcio

## 6. DA ELIMINARE



Il fumo di sigaretta riduce la densità ossea e aumenta in maniera significativa il rischio di osteoporosi e fratture

# **ATTIVITA' FISICA: IL PIU' GRANDE ALLEATO DI OSSA E MUSCOLI**

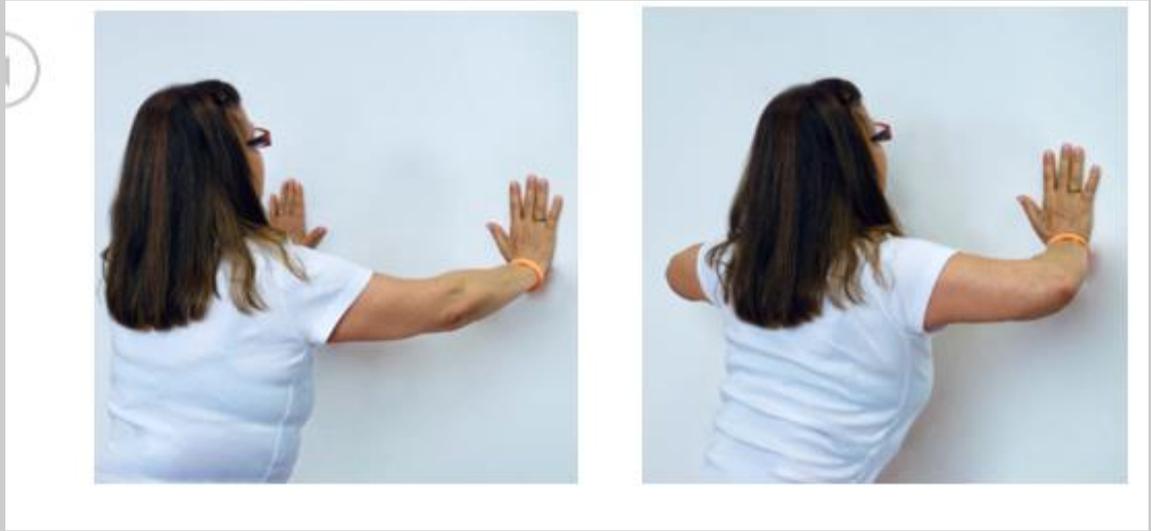


	Tipo di esercizio	Durata/Ripetizioni	Frequenza
<b>ESERCIZI AEROBICI</b>	1. Camminata	30 min al giorno	5 giorni a settimana

<https://www.siomms.it/muoviti-anche-tu>

<b>ESERCIZI PER IL RINFORZO MUSCOLARE DEGLI ARTI</b>	2. Braccia	3 serie da 10 ripetizioni	3 giorni a settimana
	3. Gambe		
	4. Flessioni sul muro		
	5. Alzarsi dalla sedia		

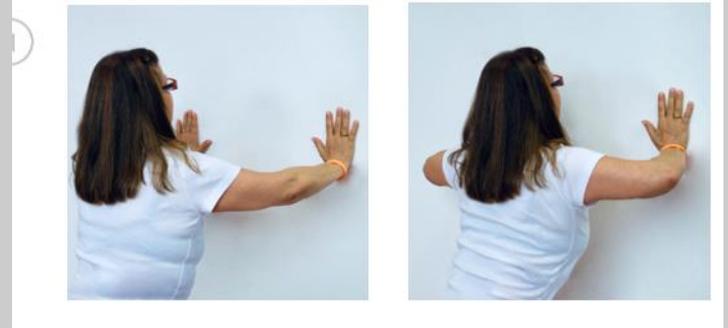
**ESERCIZI DI  
RESISTENZA: IL  
RINFORZO DEGLI  
ARTI**



Posizione di partenza

Posizionarsi di fronte il muro con le mani distanti quanto la larghezza delle spalle e le braccia dritte. Posizionare i piedi sotto la linea delle spalle e distanti tra di loro quanto la larghezza del bacino, per creare maggior stabilità durante l'esercizio.

## IL RINFORZO DEGLI ARTI SUPERIORI: ESERCIZI AL MURO

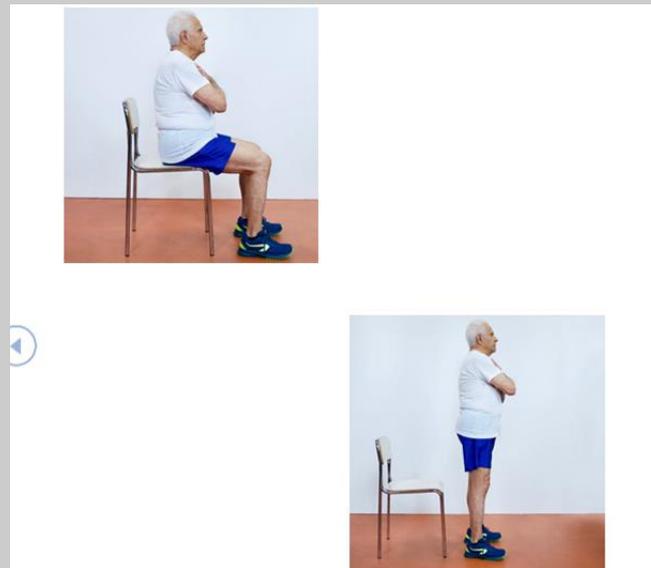


### Movimento

1. Posizionare i palmi delle mani contro il muro all'altezza e alla larghezza delle spalle.
2. Inspirare e piegare le braccia fin quasi a toccare la parete con il naso facendo un movimento lento e controllato. Mantenere questa posizione per 1 secondo tenendo, il più possibile, il corpo eretto.
3. Espirare e lentamente tornare alla posizione di partenza fino a quando le braccia saranno ritte.

Consiglio: eseguire 10 ripetizioni per un totale di 2/3 serie, con un recupero di 30 secondi tra una serie e

## ESERCIZI DI RESISTENZA: IL RINFORZO DEGLI ARTI



### Posizione di partenza

Stazione seduta con i piedi distanti quanto la larghezza delle spalle e ben poggiati a terra, le ginocchia perpendicolari alle caviglie.

Posizionare le punte dei piedi rivolte leggermente verso l'esterno e le braccia incrociate in appoggio sopra le spalle (la mano va posizionata sulla spalla opposta).

Scapole addotte e sguardo rivolto in avanti.

## IL RINFORZO DEGLI ARTI INFERIORI: SQUAT

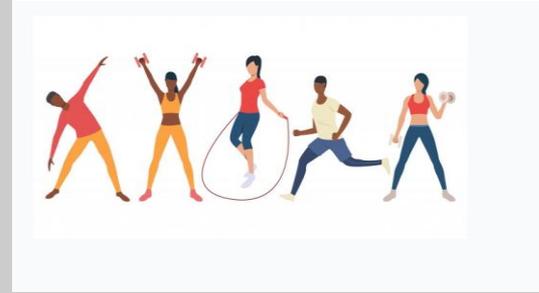


### Movimento

1. Si esegue una spinta degli arti inferiori verso l'alto fino a raggiungere la posizione eretta, andando ad estendere completamente le anche e le ginocchia, prestando particolare attenzione a non oltrepassare con le ginocchia le punte dei piedi e senza sollevare i talloni dal suolo.
2. Segue una fase di discesa lenta e controllata tramite un piegamento degli arti inferiori fino a tornare nella stazione seduta.

Consiglio: Eseguire 10 ripetizioni. Riposo per 30 secondi, per poi ripetere una seconda serie da 10 ripetizioni.

## IN SINTESI



**ESERCIZI DI RESISTENZA:** es. sollevamento pesi, uso di bande elastiche, squat

**RESISTENZA + AEROBICI:** es. camminata in salita con pesi

**RESISTENZA + EQUILIBRIO:** es uso di palle da stabilità durante esercizi di forza

Questi tipi di esercizi sono considerati tra i più efficaci per migliorare la forza, la performance fisica e la qualità di vita

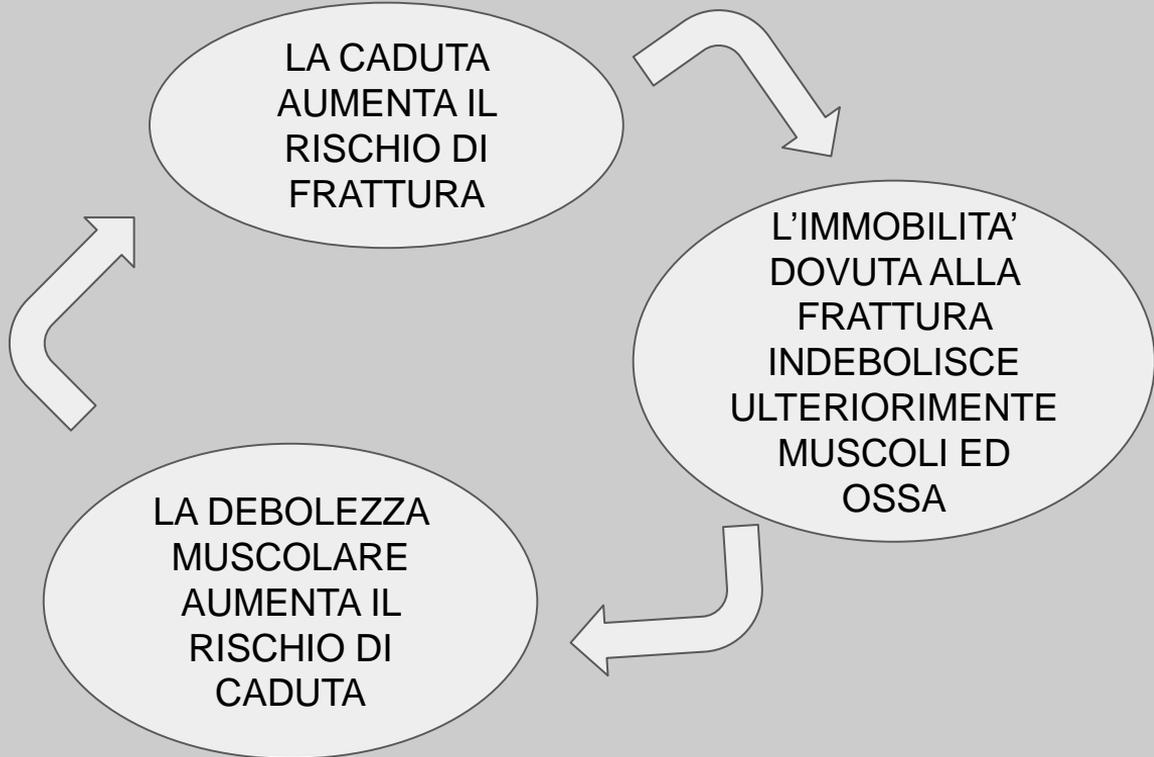
# ADOTTARE MISURE PER PREVENIRE LE CADUTE



LA CADUTA  
AUMENTA IL  
RISCHIO DI  
FRATTURA

L'IMMOBILITA'  
DOVUTA ALLA  
FRATTURA  
INDEBOLISCE  
ULTERIORMENTE  
MUSCOLI ED  
OSSA

LA DEBOLEZZA  
MUSCOLARE  
AUMENTA IL  
RISCHIO DI  
CADUTA



## Accorgimenti comportamentali e ambientali per prevenire le cadute:

### In casa:

- Evitare tappeti e scendiletto
- Mai lasciare in giro tappeti arrotolati e oggetti che possono far inciampare
- Avere sempre una buona illuminazione
- Accendere sempre la luce quando ci si alza di notte
- Usare solo pantofole chiuse
- Usare tappetini antiscivolo nella vasca o nella doccia
- Per raccogliere qualcosa da terra piegarsi sulle ginocchia, non flettere la schiena



## Accorgimenti comportamentali e ambientali per prevenire le cadute:

### Fuori casa:

- Evitare strade sconnesse e accidentate
- Usare scarpe comode ed eventualmente ausili
- Non camminare per strada leggendo il giornale

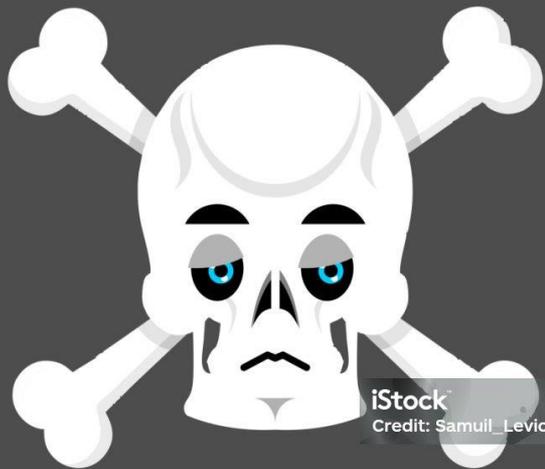




**ALIMENTAZIONE SANA**

**ATTIVITA' FISICA**

**PESO FORMA**



683898232

**SEDENTARIETA'**

**ALCOOL**

**FUMO DI SIGARETTA'**

# COSA FAREMO STASERA

SESSO
MENOPAUSA
ETA'
PESO / ALTEZZA / BMI
PREGRESSA FRATTURA
FAMILIARITA'
FUMO DI SIGARETTA
ALCOOL
CONSUMO DI LATTICINI
ATTIVITA' FISICA
PATOLOGIE A RISCHIO
FARMACI FAVORENTI

**OSTEOPOROSI + SARCOPENIA**  
**=**  
**OSTEOSARCOPENIA**



**CON OSSA E MUSCOLI FORTI POSSIAMO FARE PASSI SICURI**



**E I PASSI SICURI FANNO LA DIFFERENZA PER INVECCHIARE BENE**

