

CORSO ONLINE

Osteoporosi

I segreti e la dieta per la
salute delle nostre ossa

a cura di
• **Maria Luisa Brandi**

 **GIUNTI EDUCare**
editoria digitale e formazione

L'osteoporosi si può prevenire e curare?

La risposta è sì: **un corretto stile di vita, dall'attività fisica all'alimentazione, ma anche informazioni corrette sulle cure più efficaci ci aiutano a vivere meglio e ridurre il pericolo di fratture.**

Questo corso, la cui autrice, **Maria Luisa Brandi**, è una luminare di fama internazionale, offre informazioni chiare e aggiornate, consigli pratici e ricette gastronomiche per l'impostazione di un piano alimentare che si prenda cura della salute delle ossa di tutte e tutti.

L'autrice illustra i miti che circolano sul disturbo e descrive nel dettaglio quali siano le implicazioni sulla qualità della vita di chi ha l'osteoporosi. Particolare evidenza viene data alla prevenzione del disturbo, considerando le varie fasi di vita della persona.

Contenuti e indicazioni operative sono un prezioso aiuto per le circa quattro milioni di persone che oggi in Italia soffrono di osteoporosi, ma anche per chi... l'osteoporosi non la vuole avere!

PROGRAMMA

MODULO 1 - L'OSTEOPOROSI

1. La natura dell'osteoporosi: scheletro e tessuto osseo; fratture e osteoporosi; la massa ossea; frattura vs resistenza alle fratture; architettura ossea; autoriparazione ossea
2. I miti sull'osteoporosi: ne sono indenne; è una malattia dell'età senile; dopo la menopausa basta assumere più calcio; prevenire camminando; la perdita della massa ossea è irreversibile; gli uomini non soffrono di osteoporosi
3. Le nostre amiche ossa: il tessuto osseo; il metabolismo osseo; non solo rigidità; osteoclasti, osteoblasti e osteociti
4. Cosa significa avere l'osteoporosi: la compressione della colonna vertebrale; frattura vertebrale; frattura dell'avambraccio; frattura del femore; cosa possiamo fare?
5. La diagnosi dell'osteoporosi: gli esami strumentali; i test di laboratorio; la morfometria vertebrale
6. La prevenzione: prevenire a tutte le età; prevenire con l'alimentazione; prevenire con l'attività fisica; prevenire con l'esposizione alla luce del sole
7. Dedicato ai genitori: gravidanza e allattamento; crescita e ossa sane, l'osteoporosi nei giovani

8. Differenze tra uomo e donna: la menopausa; gli uomini e l'osteoporosi; ossa sane in età avanzata
9. I farmaci: il calcio e la vitamina D; gli estrogeni, altri farmaci e la loro prescrizione
10. Terapia del paziente fratturato: le fratture del femore, vertebrali, dell'avambraccio, dell'omero, a bassa energia
11. Fattori di rischio: non modificabili e modificabili; alcol e fumo; basso indice nutrizionale ed errori nutrizionali; la sedentarietà; attività eccessiva; cadute frequenti e come prevenirle
12. Osteoporosi secondarie: malattie e terapie che favoriscono l'osteoporosi, Calcolare il rischio di frattura

MODULO 2 - GESTIONE DELL'ALIMENTAZIONE, LA DIETA ANTIOSTEOPOROSI

- Ricettario: antipasti, primi, secondi, piatti unici, dolci

DURATA

2 ore

OBIETTIVI:

- ✓ Acquisire conoscenze sulla struttura e le importanti funzioni delle ossa.
- ✓ Imparare le cause e distinguere i falsi miti legati all'osteoporosi.
- ✓ Prevenire l'osteoporosi nell'intero arco di vita, grazie alla dieta.
- ✓ Apprendere la gestione del disturbo e le terapie farmacologiche.



Maggiori dettagli su
www.giuntieducare.it
oppure scrivi a
formazione.edu@giunti.it