

NON

ROM

PER

LE!



Non perdere tempo,  
proteggi le tue **ossa**.

Prendersi cura delle proprie ossa  
è un investimento per il futuro.

Promosso da

 **ITALFARMACO**

# INDICE

<b>Perché è importante prendersi cura delle ossa?</b>	<b>2</b>
<b>Ossa forti: consigli utili da non dimenticare</b>	<b>4</b>
<b>La dieta per la salute delle ossa: i minerali e le vitamine</b>	<b>5</b>
<b>Muoviti per ossa d'acciaio: l'attività fisica che conta!</b>	<b>11</b>
<b>Casa dolce casa ma... Attenzione ai pericoli a casa!</b>	<b>13</b>
<b>I falsi miti: l'esperto risponde</b>	<b>15</b>

Il materiale ha esclusivamente scopo informativo, non ha lo scopo di fornire consulti terapeutici o raccomandazioni di trattamento e non intende in alcun modo sostituire il rapporto con il medico curante, al quale si rimanda.

**Le ossa sono la struttura  
portante del nostro corpo:  
sostengono i muscoli,  
proteggono gli organi vitali  
e consentono il movimento.<sup>1</sup>**

**Mantenere le ossa forti  
e in salute deve essere  
un obiettivo a tutte le età.**

# Perché è importante prendersi cura delle ossa?

Le ossa non sono strutture statiche, ma tessuti vivi che si rinnovano continuamente. Durante l'infanzia e l'adolescenza, la densità ossea aumenta, raggiungendo il picco intorno ai 25 anni.

Nel corso dell'infanzia e all'inizio della vita adulta, l'attività di formazione dell'osso è superiore all'attività di riassorbimento. Nell'età più avanzata invece il tasso di riassorbimento osseo è maggiore rispetto al tasso di formazione delle ossa e questo ne determina un assottigliamento.<sup>2</sup>

## Le ossa nel corso della vita<sup>2</sup>

- **Infanzia e adolescenza:** è il periodo più importante per la formazione delle ossa. Un'alimentazione completa di tutti i nutrienti essenziali unita all'attività fisica, favorisce lo sviluppo di una buona densità ossea;
- **Età adulta:** mantenere un corretto apporto di nutrienti e un buon livello di attività fisica aiuta a preservare la salute dello scheletro;
- **Terza età:** con l'invecchiamento, la densità ossea tende a ridursi. Negli uomini si tratta di un declino graduale, mentre nelle donne tale processo si velocizza con la menopausa, a causa della diminuzione degli estrogeni.

L'International Osteoporosis Foundation (IOF) evidenzia in maniera chiara quali sono i fattori che influenzano la salute delle ossa<sup>3</sup>.

## Fattori modificabili<sup>3</sup>:

- **Dieta:** un apporto insufficiente di nutrienti essenziali, come vitamine, minerali e proteine, indebolisce la struttura ossea e riduce la massa muscolare. In particolare, una dieta povera di calcio, può compromettere la salute dello scheletro;
- **Carenza di vitamina D:** bassi livelli di vitamina D sono comuni, soprattutto tra gli anziani che non si espongono spesso all'aria aperta e nei mesi invernali alle latitudini settentrionali;
- **Inattività fisica e perdita ossea:** uno stile di vita sedentario favorisce la perdita di massa ossea e muscolare. Gli adulti che non praticano regolarmente attività fisica hanno un rischio significativamente più alto di fratture, in particolare all'anca;
- **Basso apporto di calcio nella dieta:** il calcio è un nutriente molto importante per la salute delle ossa. Con l'età, la capacità del corpo di assorbire il calcio diminuisce ed è per questo che gli anziani hanno bisogno di una quantità maggiore di questo nutriente;
- **Stile di vita:** fumo e alcol possono compromettere la salute dello scheletro;
- **Disturbi alimentari e perdita di massa ossea:** anoressia e bulimia possono avere un impatto devastante sulla salute delle ossa.

## Fattori non modificabili<sup>3</sup>:

- **Genetica:** la predisposizione familiare influisce sulla densità ossea;
- **Ormoni:** gli estrogeni hanno un effetto protettivo sulle ossa e con la menopausa le donne cominciano a perdere massa ossea più velocemente;
- **Farmaci:** alcuni farmaci, se assunti per lunghi periodi, possono indebolire le ossa;
- **Alcune patologie** (ad esempio artrite reumatoide, disturbi gastrointestinali, asma e BPCO, disturbi endocrini) possono compromettere la densità ossea.

# Ossa forti: consigli utili da non dimenticare

**Prendersi cura delle proprie ossa  
è un investimento per il futuro.**



Segui una dieta equilibrata, ricca di minerali e vitamine.



Pratica attività fisica regolarmente.



Evita il fumo e limita il consumo di alcol.

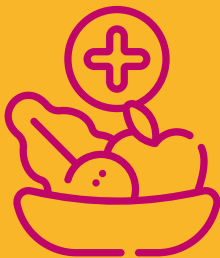


Mantieni un peso corporeo adeguato, attraverso un'alimentazione nutriente ed evitando diete eccessivamente restrittive.



Parla con il tuo medico, soprattutto se si assumono farmaci a lungo termine o si hanno fattori di rischio genetici.

**Adottare fin da giovani uno stile di  
vita sano aiuta a costruire ossa sane<sup>2</sup>.**



# La dieta per la salute delle ossa

L'alimentazione gioca un ruolo cruciale nel mantenere le ossa forti<sup>2</sup>.  
Ma quali sono i nutrienti essenziali per le ossa?

## I MINERALI

### **Calcio:** il principale costituente delle ossa

Il calcio è un minerale essenziale per la salute dello scheletro: circa il 99% del calcio presente nel nostro corpo si trova nelle ossa, dove svolge una funzione strutturale. Oltre a fornire solidità all'apparato scheletrico, rappresenta una preziosa riserva per mantenere stabili i livelli di calcio nel sangue, fondamentali per il corretto funzionamento di muscoli, cuore e sistema nervoso<sup>4</sup>.

Questo processo è controllato da ormoni calciotropici: paratormone, calcitonina e vitamina D, che aiutano a mantenere il giusto equilibrio.

## Metabolismo del calcio

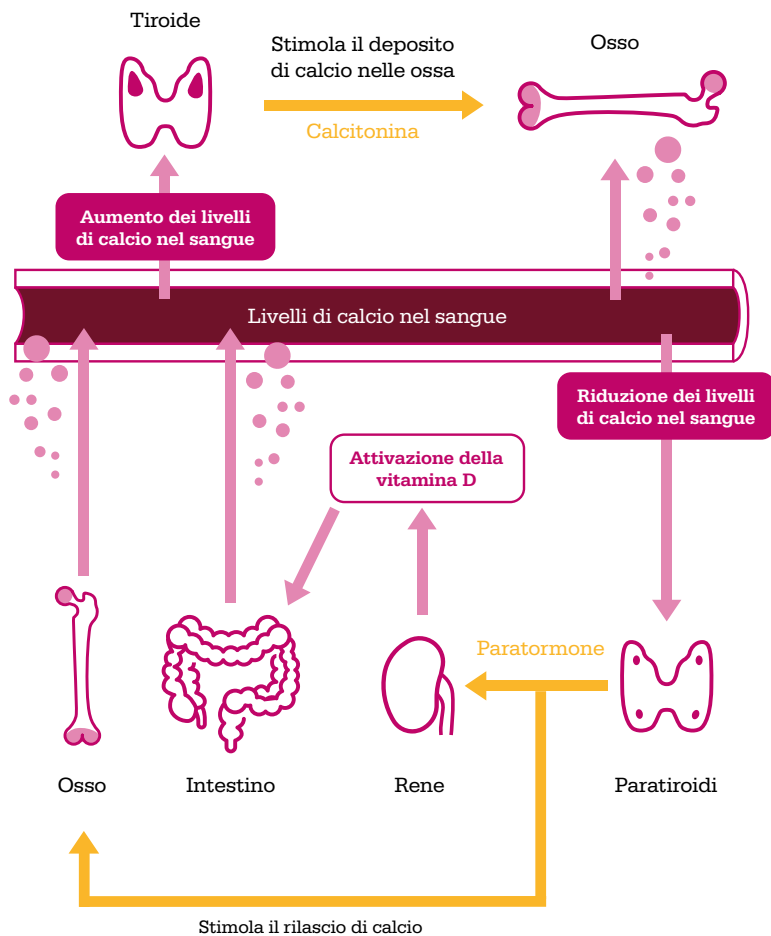


Fig.1 Una diminuzione di calcio nel sangue provoca un incremento della produzione di paratormone da parte delle paratiroidi. Il paratormone stimola nei reni il rilascio della forma attiva della vitamina D, che a sua volta, incrementa l'assorbimento di calcio nell'intestino. Inoltre, il paratormone aumenta la concentrazione di calcio nel sangue, favorendo il riassorbimento di calcio dai reni e dalle ossa. Livelli alti di calcio nel sangue stimolano la secrezione da parte della tiroide della calcitonina, che favorisce il deposito di calcio nelle ossa<sup>4</sup>.

Quando i livelli di calcio nel sangue sono bassi, questo viene sottratto alle ossa, attraverso il normale processo di rimodellamento e turnover osseo<sup>4</sup>.

Il fabbisogno di calcio varia nelle diverse fasi della vita. Durante l'adolescenza il fabbisogno di calcio è particolarmente elevato per sostenere la rapida crescita ossea. Con l'avanzare dell'età, invece, l'assorbimento del calcio da parte dell'organismo tende a ridursi, motivo per cui anche gli anziani hanno bisogno di un apporto adeguato per mantenere ossa forti e prevenire la loro fragilità<sup>5</sup>.

Fonti alimentari ricche di calcio <sup>6</sup>	Quantità	Calcio
Latte parzialmente scremato	200 ml	240 mg
Yogurt naturale	150 g	207 mg
Formaggi a pasta dura (cheddar, parmigiano, emmental)	30 g	240 mg
Formaggio fresco (ricotta, mascarpone)	200 g	138 mg
Verdure a foglia verde cruda (cavoli)	50 g	32 mg
Pasta	180 g	26 mg
Pollo	120 g	17 mg
Pesce (merluzzo, trota, aringa)	120 g	20 mg

► **Fabbisogno giornaliero:**

circa 1000 mg/die per gli adulti (25-50 anni), donne in post menopausa in trattamento estrogenico e uomini di 50-65 anni 1000 mg/die, donne in menopausa senza trattamento estrogenico e uomini di età superiore ai 65 anni 1200 mg/die<sup>5</sup>.

## Zinco: un minerale essenziale per la salute delle ossa

Lo zinco è fondamentale per le ossa, poiché ne fa parte e aiuta a mantenere la loro struttura e a rinnovarle nel tempo<sup>7</sup>.

► **Fonti alimentari ricche di zinco<sup>7</sup>:**

- Carni bianche (tacchino);
- Trota;
- Ostriche;
- Cereali;

- Funghi;
- Uova;
- Frutta secca.

► **Fabbisogno giornaliero:**

circa 9 mg per donne adulte e 12 mg per gli uomini adulti<sup>8</sup>.

## Silicio: rinforza le ossa

Il silicio aiuta a "legare" insieme due componenti importanti delle ossa, il collagene (una proteina che dà forza) e i proteoglicani (sostanze che aiutano a mantenere l'elasticità). In questo modo, contribuisce a rendere le ossa più forti e stabili<sup>7</sup>.

► **Fonti alimentari ricche di silicio<sup>7</sup>:**

- Vegetali (pomodoro e cavolfiore);
- Lenticchie;
- Cereali (avena);
- Frutta secca (nocciole e arachidi).

► **Fabbisogno giornaliero:**

è stato suggerito un apporto alimentare di circa 25 mg/giorno per promuovere effetti benefici sulla salute delle ossa<sup>7</sup>.

## Magnesio: favorisce la mineralizzazione ossea

Il magnesio aiuta il corpo a trasformare la vitamina D nella sua forma attiva, che serve per assorbire il calcio e mantenere le ossa forti. In generale, il magnesio è molto importante per la salute delle ossa e per il controllo del calcio nell'organismo<sup>7</sup>.

► **Fonti alimentari ricche di magnesio<sup>7</sup>:**

- Acqua;
- Verdure a foglia verde (spinaci);
- Semi e frutta secca (mandorle, anacardi, semi di zucca).

► **Fabbisogno giornaliero:**

circa 240 mg per gli adulti<sup>8</sup>.

# LE VITAMINE

## Vitamina D: essenziale per l'assorbimento del calcio

La vitamina D è fondamentale per mantenere le ossa forti e sane. Svolge tre funzioni principali<sup>6</sup>:

1. favorisce l'assorbimento del calcio a livello intestinale;
2. contribuisce al corretto rinnovamento e alla mineralizzazione del tessuto osseo;
3. aiuta a mantenere i muscoli forti, riducendo così il rischio di cadute.

Pochi alimenti forniscono vitamina D. Per questo, l'esposizione solare rappresenta il principale mezzo attraverso cui otteniamo circa il 70-80% del nostro fabbisogno. Anche se ogni persona è diversa, esporsi al sole per 10-20 minuti al giorno (su viso, mani e braccia), preferibilmente al mattino o nel tardo pomeriggio e senza protezione solare, può essere sufficiente per produrre una buona quantità di vitamina D<sup>9</sup>.

Diversi fattori possono ostacolare questa produzione naturale: stagione, latitudine, età, colore della pelle, inquinamento, abitudini di vita indoor e uso di creme solari. Per questo motivo, la carenza di vitamina D è oggi molto diffusa e può compromettere la salute delle ossa a tutte le età<sup>9</sup>.

Fonti alimentari ricche di vitamina D <sup>9</sup>	Quantità	Vitamina D
Salmone	100 mg	600-1000 UI
Sardine in scatola	100 mg	300-600 UI
Funghi shitake, essiccati al sole	100 mg	1600 UI
Tuorlo d'uovo	1 tuorlo	20 UI

## Vitamina K: la regolatrice del calcio

La vitamina K è un nutriente fondamentale per la mineralizzazione ossea in quanto regola la deposizione del calcio e migliora la resistenza dello scheletro<sup>7</sup>.

► **Fonti alimentari di vitamina K:**

- Verdure a foglia verde (cavoli e spinaci);
- Alcuni frutti (kiwi e avocado)<sup>7</sup>.

## **Vitamina E:** protezione antiossidante per le ossa

La vitamina E è un potente antiossidante liposolubile che svolge un ruolo importante nella protezione delle cellule dallo stress ossidativo, contribuendo così alla salute delle ossa<sup>7</sup>.

► **Fonti alimentari di vitamina E:**

- Oli vegetali (olio di semi di girasole, di mandorle dolci, di mais, olio di palma, di riso e olio extravergine di oliva);
- Frutta secca (mandorle dolci e nocciole);
- Erbe aromatiche essiccate (prezzemolo, rosmarino, salvia, timo e maggiorana)<sup>7</sup>.

## **Vitamine Gruppo B**

La vitamina B6 e la vitamina B12 sembrerebbero svolgere un ruolo nella promozione della salute delle ossa<sup>7</sup>.

► **Fonti alimentari di vitamina B6:**

- Carne (pollo, frattaglie);
- Pesce (salmone e tonno)<sup>7</sup>.

► **Fonti alimentari di vitamina B12:**

- Frattaglie;
- Molluschi e crostacei (vongole, granchio);
- Uova<sup>7</sup>.

**Una corretta alimentazione, associata a uno stile di vita sano, è il primo passo per mantenere ossa forti a tutte le età!**

# Muoviti per ossa d'acciaio: l'attività fisica che conta!

**L'esercizio fisico è un vero e proprio investimento per la salute dello scheletro!**

L'attività fisica regolare è uno degli strumenti più efficaci per mantenere le ossa forti e sane.

## **Aumenta la densità ossea:**

l'attività fisica sottopone le ossa a uno stimolo meccanico, favorendo il rafforzamento della struttura scheletrica.<sup>10</sup>

## **Favorisce l'equilibrio e la**

**coordinazione:** aiuta a prevenire cadute accidentali, una delle principali cause di fratture, specialmente nelle persone anziane.

**Migliora la forza muscolare:** muscoli più forti offrono un miglior sostegno alle ossa, riducendo il rischio di lesioni.

## **Stimola la produzione di ormoni**

**benefici:** l'esercizio fisico promuove il rilascio di ormoni che favoriscono la rigenerazione ossea.

L'**OMS** (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda almeno **150 minuti di attività fisica moderata a settimana**<sup>10</sup>.

## **Infanzia e adolescenza: costruire ossa forti per il futuro**

L'attività fisica regolare, unita a una dieta equilibrata, aiuta i bambini a sviluppare una massa ossea ottimale, rendendo le ossa più resistenti e meno suscettibili alla fragilità in età avanzata<sup>11</sup>. Per favorire uno sviluppo osseo ottimale, si consiglia ai bambini di svolgere almeno 40 minuti di attività fisica al giorno. Le migliori opzioni includono esercizi con carico e/o corsa, salto, ballo e sport di squadra<sup>11</sup>.

## Età adulta: mantenere la densità ossea

L'esercizio fisico nell'età adulta è fondamentale per **preservare la massa ossea** e mantenere la forza muscolare. L'attività fisica deve essere personalizzata in base alle proprie capacità e preferenze, in modo da poter essere sostenuta nel lungo periodo. Si raccomanda agli adulti di praticare esercizio fisico per 30-40 minuti, almeno 3-4 volte a settimana, includendo una combinazione di:

### Esercizi con carico

- Camminata veloce, jogging, ballo, aerobica;
- Sport come tennis, calcio, pallavolo;
- Uso di tapis roulant, ellittica o step machine.

### Esercizi di resistenza per rafforzare i muscoli

- Sollevamento pesi leggeri o esercizi a corpo libero;
- Uso di bande elastiche o macchine per la forza;
- Semplici esercizi come alzarsi sulle punte dei piedi.

### Esercizi per l'equilibrio e la flessibilità

- Yoga, pilates e tai chi migliorano postura e stabilità, sono inoltre essenziali per prevenire cadute e mantenere la mobilità<sup>11</sup>.

## Attività fisica negli anziani: un'arma contro le cadute

L'esercizio fisico è fondamentale per gli anziani, poiché contribuisce a mantenere la densità ossea, rafforzare i muscoli e migliorare l'equilibrio. Gli studi dimostrano che le persone con una buona postura, un miglior equilibrio e una maggiore forza muscolare hanno meno probabilità di cadere e subire fratture<sup>11</sup>.

### Programmi di esercizio per rafforzare le ossa

Si suggerisce una routine che combini:

- Rafforzamento muscolare progressivo
- Esercizi per l'equilibrio
- Piano di camminata regolare

L'equilibrio è un aspetto chiave della prevenzione. Ad esempio, uno studio ha dimostrato che dopo sole 15 settimane di tai chi, il numero di cadute si è ridotto del 50% rispetto a chi non praticava questa disciplina<sup>11</sup>.

# Casa dolce casa ma...

## Attenzione ai pericoli a casa!

Mantenere le ossa forti è essenziale, ma altrettanto importante è ridurre il rischio di cadute. Molti incidenti avvengono in casa, un ambiente che dovrebbe essere sicuro ma che può nascondere diversi pericoli.

### I principali pericoli in casa:

#### **Illuminazione insufficiente**

Corridoi, scale e ingressi poco illuminati aumentano il rischio di inciampare.

#### **Tappeti e cavi elettrici**

I tappeti non fissati al pavimento e i cavi lasciati in disordine possono essere un serio pericolo.

#### **Pavimenti scivolosi**

Superfici bagnate o troppo lucide, specialmente in bagno e cucina, possono favorire le cadute.

#### **Mobili ingombranti o disordinati**

Corridoi stretti e ostacoli sul percorso possono rendere difficile il passaggio.

#### **Scale senza corrimano**

Salire e scendere le scale senza un appoggio sicuro aumenta il rischio di incidenti.

#### **Letti e sedie troppo bassi**

Alzarsi con difficoltà può far perdere l'equilibrio.

### Come rendere la casa più sicura?

#### **Migliorare l'illuminazione**

Installare luci notturne nei corridoi e nelle stanze, soprattutto vicino al letto e al bagno.

#### **Fissare tappeti e cavi**

Usare nastri adesivi antiscivolo per i tappeti e organizzare i cavi elettrici per evitare inciampi.

#### **Utilizzare superfici antiscivolo**

Applicare tappetini in gomma in bagno e nella doccia e scegliere scarpe con suola antiscivolo.

#### **Riordinare gli spazi**

Assicurarsi che i passaggi siano liberi da ostacoli e posizionare gli oggetti di uso frequente a portata di mano.

#### **Aggiungere maniglie di supporto**

Installare corrimano lungo le scale e barre di sicurezza accanto alla doccia, alla vasca e al WC.

#### **Regolare l'altezza di letti e sedie**

Usare rialzi per facilitare il movimento senza sforzo eccessivo.

## Qualche consiglio in più

Evita le distrazioni mentre cammini.

Alzati lentamente dal letto o dalla sedia per evitare capogiri, soprattutto se si soffre di pressione bassa.

Dormi bene: la mancanza di sonno può influenzare l'equilibrio e la concentrazione.

Utilizza scarpe chiuse, con suola antiscivolo e supporto al tallone ed evita pantofole troppo morbide o infradito.

Sfrutta la tecnologia. Luci con sensore di movimento e dispositivi smart home possono essere un valido aiuto.

# I falsi miti: l'esperto risponde

A cura di Andrea Giusti, specialista delle malattie metaboliche ossee e metabolismo minerale scheletrico, primario di Medicina Interna dell'ASL 3 di Genova.

## Solo le donne anziane si devono preoccupare per la salute delle loro ossa.

**FALSO.** La salute delle ossa è importante a tutte le età e per tutti. Sebbene i cambiamenti ormonali della menopausa possano influire sulla densità ossea, anche uomini e persone giovani possono andare incontro a una fragilità scheletrica, specialmente in presenza di fattori di rischio come una dieta povera di tutti i nutrienti essenziali, uno stile di vita sedentario, alcune malattie croniche o l'uso prolungato di determinati farmaci<sup>2</sup>.

## Bere latte da adulti non serve più.

**FALSO.** Il calcio è fondamentale a tutte le età, non solo da bambini. Anche in età adulta e anziana è importante assumerlo con l'alimentazione per mantenere la salute ossea. Bere latte da solo però non basta. Per mantenere lo scheletro in salute servono anche vitamina D, proteine, altri minerali (come magnesio, zinco e vitamina K), attività fisica regolare e uno stile di vita equilibrato<sup>2</sup>. Pensare che basti un solo alimento è una semplificazione pericolosa.

## Le ossa smettono di crescere una volta raggiunta la piena altezza.

**FALSO.** Sebbene la crescita in altezza si fermi durante l'adolescenza, le ossa continuano a cambiare per tutta la vita. Attraverso il rimodellamento

osseo, il nostro corpo sostituisce continuamente il vecchio tessuto osseo con tessuto osseo nuovo. Quindi è fondamentale mantenere una buona salute ossea anche in età adulta per prevenire il deterioramento delle ossa<sup>2</sup>.

## Se non ho sintomi, le mie ossa stanno bene.

**FALSO.** La fragilità delle ossa può svilupparsi in modo graduale e senza segnali evidenti. Spesso ci si accorge che qualcosa non va solo dopo una frattura. Ecco perché è fondamentale prendersi cura della salute ossea fin da subito, con una corretta alimentazione, attività fisica regolare e controlli mirati in presenza di fattori di rischio<sup>2</sup>.

## Camminare basta per rinforzare le ossa.

**PARZIALMENTE VERO.** Camminare è utile, ma da solo non è sufficiente. Per rinforzare le ossa servono anche esercizi con carico (es. piccoli pesi, salire le scale) e attività che migliorano l'equilibrio<sup>11</sup>.

## Solo chi è magro rischia di avere ossa fragili.

**FALSO.** Anche le persone in sovrappeso o obese possono avere ossa deboli. In particolare, l'eccesso di grasso viscerale può influire negativamente sulla salute dello scheletro, alterando il metabolismo osseo. Il peso corporeo, da solo, non garantisce ossa forti: servono alimentazione equilibrata, movimento e attenzione ai fattori di rischio<sup>2</sup>.

## Il calcio fa venire i calcoli renali?

**FALSO.** L'assunzione di calcio nei casi di carenza, comuni con l'avanzare dell'età non è associato alla formazione di calcoli renali<sup>12</sup>, salvo patologie specifiche.

## Esporsi al sole ogni giorno è sufficiente per avere abbastanza vitamina D.

**PARZIALMENTE VERO.** Anche se la luce solare è la principale fonte di vitamina D per il nostro corpo, non sempre è sufficiente. La produzione di vitamina D nella pelle dipende da diversi fattori: stagione, orario, latitudine, inquinamento, uso di creme solari, età e colore della pelle<sup>9</sup>.

## Bibliografia

1. Su N, Yang J, Xie Y, Du X, Chen H, Zhou H, Chen L. Bone function, dysfunction and its role in diseases including critical illness. *Int J Biol Sci.* 2019 Jan 29;15(4):776-787. doi: 10.7150/ijbs.27063. PMID: 30906209; PMCID: PMC6429025.
2. IOF – International Osteoporosis Foundation, Compendio IOF sull'osteoporosi, 2017.
3. <https://www.osteoporosis.foundation/patients/about-osteoporosis/risk-factors> Ultimo accesso 8 Aprile 2025.
4. Vannucci L, Fossi C, Quattrini S, Guasti L, Pampaloni B, Gronchi G, Giusti F, Romagnoli C, Cianferotti L, Marcucci G, Brandi ML. Calcium Intake in Bone Health: A Focus on Calcium-Rich Mineral Waters. *Nutrients.* 2018 Dec 5;10(12):1930.
5. Nuti R, Brandi ML, Checchia G, Di Munno O, Dominguez L, Falaschi P, Fiore CE, Iolascon G, Maggi S, Michieli R, Migliaccio S, Minisola S, Rossini M, Sessa G, Tarantino U, Toselli A, Isaia GC. Guidelines for the management of osteoporosis and fragility fractures. *Intern Emerg Med.* 2019 Jan
6. <https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/calcium-content-of-common-foods> Ultimo accesso 8 Aprile 2025
7. Rondanelli M, Faliva MA, Barrile GC, Cavioni A, Mansueto F, Mazzola G, Oberto L, Patelli Z, Pirola M, Tartara A, Riva A, Petrangolini G, Peroni G. Nutrition, Physical Activity, and Dietary Supplementation to Prevent Bone Mineral Density Loss: A Food Pyramid. *Nutrients.* 2021 Dec 24;14(1):74. doi: 10.3390/nu14010074. PMID: 35010952; PMCID: PMC8746518.
8. Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, LARN – Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: MINERALI, <https://sinu.it/2019/07/09/minerali-assunzione-raccomandata-per-la-popolazione-pri-e-assunzione-adeguataai/>, ultimo accesso 3 Aprile 2025
9. <https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/vitamin-d> Ultimo accesso 8 Aprile 2025
10. WHO – World Health Organisation, WHO guidelines on Physical activity and Sedentary behaviour, 2020
11. <https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/exercise> Ultimo accesso 3 Aprile 2025.
12. Taylor EN et al. Dietary calcium from dairy and non-dairy sources and risk of symptomatic kidney stones *J Urol.* 2013 Mar 25; 190(4):1255–1259. doi: 10.1016/j.juro.2013.03.074.



Visita il sito per scoprire di più su come  
mantenere le tue ossa forti e sane.

[www.nonromperle.it](http://www.nonromperle.it)

Promosso da

