

Prevenire l'osteoporosi

Categoria : RUBRICA MEDICA

Pubblicato da [Dott.Vincenzo Di Costanzo](#) in 9/3/2009

Sono 3 i principali fattori di prevenzione all'osteoporosi: Alimentazione corretta-Esposizione della pelle alla luce del sole- Movimento e attività psicomotoria.

Alimentazione corretta

E' importante utilizzare una dieta che permetta di immagazzinare sali minerali come calcio e fosforo poiché favoriscono

▪

La vitamina D

L'alimentazione fornisce all'organismo una piccola quantità di vitamina D, ma possiamo produrla in quantità sufficiente

■

Un corretto stile di vita adottato sino dalla giovinezza che includa una alimentazione equilibrata, una corretta attività fis

• Stimola la circolazione sanguigna

[•](#) Migliora la muscolatura, diminuendone la rigidità

[•](#) Stimola l'osso e la cartilagine

[•](#) Incrementa la dinamica metabolica e riduce la rarefazione ossea

[•](#) Produce un benefico effetto sulla struttura fisica generale

Le dieci sequenze di P.C.M. ossia "presa di coscienza attraverso il movimento con il Metodo Feldenkrais" sono state s

