

Troppo sport e poco cibo: ragazze a rischio osteoporosi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 41 anni. Ho sempre adorato correre e fare le maratone. Mi alleno tanto, di sport ne faccio a manetta. Sono molto magra. Il ciclo si è bloccato tante volte, ma non ci ho fatto caso. Mi sentivo benissimo. Faccio una caduta banale, mi fratturo e cosa scopro? Che ho l’osteoporosi, e anche seria! Il medico mi dice: «Non lo sapeva che le donne senza estrogeni per anni perdono tanto osso e rischiano l’osteoporosi anche da giovani?». No non lo sapevo. Perché voi medici non dite chiaro che lo sport non basta?! Ero così tranquilla e adesso ho un guaio grosso!”.

Francesca T. (Roma)

Gentile Francesca, mi dispiace per questa seria osteoporosi, per fortuna rimediabile con le giuste cure, data la sua giovane età. Quel medico ha ragione: gli estrogeni sono essenziali per la salute delle ossa ad ogni età, dalla pubertà fino a cent’anni.

Immagini l’osso come una torta. Per farla bene occorrono tutti gli ingredienti: alimentazione adeguata, ormoni estrogeni, ma anche testosterone e deidroepiandrosterone (DHEA), che stimolano gli operai costruttori (osteoblasti) a costruire un osso di qualità, mentre riducono l’attività dei distruttori (osteoclasti); vitamina D e K2, registe della costruzione ossea; calcio, magnesio, silicio, acido ialuronico e persino ferro. L’attività fisica è essenziale per “impastare” tutti gli ingredienti e costruire un osso biomeccanicamente adeguato: denso, ricco di calcio e minerali essenziali, ed elastico, ossia capace di reggere traumi di entità medio-lieve.

Di converso, la strenua attività fisica, l’alimentazione restrittiva e il sottopeso, più frequenti nelle maratonete, ma anche nelle ballerine di danza classica, giusto per menzionare due categorie ad alto rischio di osteoporosi precoce, comportano un forte stress biologico. Questo blocca l’attività della centralina del cervello (ipotalamo) che coordina l’attività delle ovaie, inibisce l’ovulazione, causa la scomparsa (reversibile) di estrogeni e progesterone, e quindi delle mestruazioni (amenorrea ipotalamica).

Per ricostruire osso necessitano stili di vita sani, cibo e integratori adeguati. E gli amici ormoni: endogeni, prodotti dalle ovaie perché riprendono a lavorare e produrli, oppure esogeni, ossia assunti dall’esterno, con prescrizione medica.

Morale: anche l’attività fisica va fatta con misura e senso del tempo, con integratori appropriati. In caso di eccessi, il ciclo si blocca, perdiamo gli amici ormoni steroidei e l’osso di scioglie come neve al sole. Vale per la salute quello che vale nella vita: il troppo fa male come il troppo poco. Una perfetta integrazione, con terapia ormonale personalizzata (se è ancora in amenorrea), alimentazione adeguata e tutti i giusti integratori, valorizzati da un’ora di attività fisica aerobica al giorno ed esercizi di potenziamento con pesi leggeri, le consentirà di riprendere circa l’1-2% l’anno, fino alla normalizzazione. Nelle donne giovani come lei preferisco investire sulla ricostruzione di un osso di qualità. Solo nelle anziane e/o nelle persone che non si possono muovere molto, utilizzo i farmaci antidistruzione come alendronato, resendronato, ibandronato, e così via. Dopo un anno rivaluto per vedere l’effetto dell’attività fisica saggia associata a un buona

terapia medica. La ricostruzione richiede ingredienti adeguati, ormoni, tempo, costanza e pazienza. Un caro saluto e molti auguri di cuore.

Prevenire e curare – Troppo sport: la triade nemica dell'osso

L'osso è a rischio di distruzione prematura (osteopenia e poi osteoporosi) se la giovane donna fa molta attività fisica, mangia in modo inadeguato e ha un blocco mestruale. Il dosaggio dell'ormone antimulleriano (AMH) ci dirà se è un blocco reversibile o se l'ovaio si sta esaurendo in anticipo.
