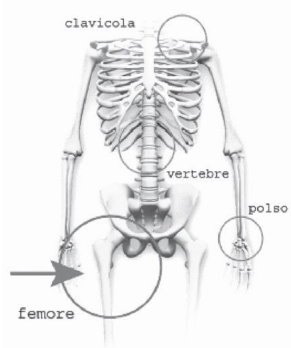


**L'osteoporosi è una vera e propria malattia del metabolismo osseo causata da una riduzione della quantità e della qualità dell'osso!**

**La perdita di massa ossea può esser rallentata, arrestata, o addirittura invertita!**

**La perdita ossea è più veloce durante il primo decennio postmenopausale!** Nei primi 5-7 anni si può perdere fino al 20% della sua massa ossea.



**Secondo l'OMS le fratture e le fragilità sono una delle principali sfide per il sistema sanitario dei paesi occidentali, per il crescente numero legato all'aumento della popolazione anziana.**

### **Perché educare le donne nei primi anni di menopausa, o in premenopausa?**

1) E' la fase della vita che espone a notevole perdita della massa ossea.

**Importante individuare quei fattori alimentari in grado di ridurre al minimo fisiologico le perdite!**

2) Le preoccupazioni rispetto alle modifiche del corpo le rende più attente, e più vulnerabili, spingendole spesso ad informarsi autonomamente.

**Un corso che si basi su evidenze scientifiche può ridurre il rischio che vengano seguite quelle pratiche che sembrano solo tutelare gli interessi economici di chi le promuove, a danno della salute di chi le segue.**

3) Queste donne sono "mamme/ nonne/ zie": potranno quindi intervenire nell'educazione delle future generazioni.

**La prevenzione deve cominciare entro i 30 anni: tanto più robusto sarà lo scheletro da giovani, tanto minore sarà il rischio di arrivare all'osteoporosi** (un incremento del picco di massa ossea del 5% si tradurrebbe in una riduzione del 30% delle fratture da anziani).

### **Corso di Educazione Alimentare mirato alla Salute delle Ossa:**

- un intervento di tipo **preventivo** (forme primarie);
- da proporre alla **realtà locale** (attraverso i medici di base, istituzioni, enti...);
- che agisca sui **fattori non genetici** (dieta, attività fisica, psiche);
- per le **donne con familiarità all'osteoporosi, in premenopausa, nei primi anni di menopausa**, senza patologie importanti.



### numero di incontri

3

### durata dei singoli incontri

2 ore circa

### date/ sede

Mercoledì 6-13-20 Marzo ore 21:00  
Sala Consiliare Comune di Casale Cremasco

### numero partecipanti

minimo 17 donne  
massimo 23 donne

### costo complessivo del corso

35 € a persona

### per iscrizione rivolgersi a:

Biblioteche di Casale Cremasco/ Sergnano  
Camisano/ Pianengo

Dietista Elena Piovanelli: 335 8338208

**TERMINE ULTIMO: LUNEDI' 25 FEBBRAIO**

### conduttori del corso:

Dr.ssa Elena Piovanelli, Dietista  
cell 335 8338208  
www.dietistapiovanelli.com



Moretti Ilenia, Fisioterapista



Dr.ssa Clara Pelizzari, Psicologa - Psicoterapeuta



**Ad ogni partecipante verrà lasciato un "decalogo"**  
**a ricordo delle cose apprese.**

*"Non perder altro tempo..."*

***Menopausa nei prossimi***

***50 anni!"***



**Corso di Educazione Alimentare  
mirato alla Salute delle Ossa.**

