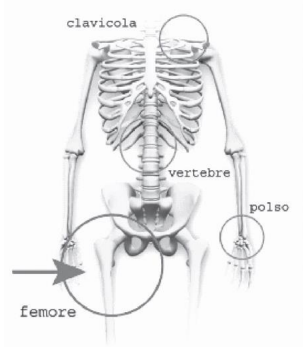


L'osteoporosi è una vera e propria malattia del metabolismo osseo causata da una riduzione della quantità e della qualità dell'osso!

La perdita di massa ossea può essere 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

Venerdì 27 settembre, 4 e 11 Ottobre ore 20.45
presso il Centro Sociale "INCONTRO"
via Circonvallazione C n°8
PANDINO

numero partecipanti

minimo 17 donne
massimo 26 donne

costo del corso

GRATUITO

per iscrizioni rivolgersi a:

Centro Sociale "INCONTRO" Dal 4 settembre
Il Mercoledì dalle 15 alle 16

Dietista Elena Piovanelli: 335 8338208

TERMINE: MERCOLEDÌ 18 SETTEMBRE!

conduttori del corso:

Dr.ssa Elena Piovanelli, Dietista
cell 335 8338208 ([per iscrizioni](#))
www.dietistapiovanelli.com



Dr. Alessandro Cerioli, Laureato in Scienze Motorie



Dr.ssa Clara Pelizzari, Psicologa - Psicoterapeuta



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



CON IL PATROCINIO DI :



“Non perder altro tempo...”

Menopausa nei prossimi

50 anni!”



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