

**GUIDA  
PRATICA  
NON SOLO  
CALCIO**

DIVENTA UN  
**OSSO  
DURO**

Ogni anno il nostro patrimonio osseo si rinnova del 5 per cento. Tu puoi fare molto per rafforzarlo, a tutte le età. I nemici: diete sbagliate, posture scorrette, farmaci dannosi. Gli amici: lo sport all'aperto, le spezie al posto del sale, **il cappellino anticervicale**. E altri 27 che trovi in queste pagine

di Rossana Cavaglieri

Da staccare e conservare

**GWYNETH PALTROW**, attrice americana, 38 anni soffre di osteopenia, una riduzione della massa ossea che, con il tempo, può degenerare in osteoporosi. A rivelarlo è stata lei stessa sul suo sito web. La colpa sarebbe di una dieta rigida che segue da anni e che non le ha consentito di assumere la giusta dose di calcio. Da non imitare.

**INFORMA** 71



**CHELSEA CLINTON, 30 ANNI, CON LE STAMPELLE E IL TUTORE: SI È ROTTA IL CALCAGNO MA NON SA NEPPURE COME. SEGNO CHE HA LE OSSA FRAGILI**

**6** **Procurati il silicio e il nanosilicio** Fratture miste-riose (vedi Chelsea Clinton) o che ci mettono una vita a saldarsi, invecchiamento precoce, ma anche unghie e capelli fragili. Se vi capitano tutte assieme, forse vi manca il silicio, minerale chiave nel metabolismo dell'osso perché rafforza il collagene. «Un buon remineralizzante naturale è l'equiseto, da prendere in cicli di due-tre mesi sotto forma di estratto secco titolato in silicio» consiglia il dottor Attilio Speciani, autore con Luca Speciani di *Osteoporosi, meglio rigidi o flessibili?* (Giunti, 9,50 euro). In farmacia invece trovate il nanosilicio (biossido di silicio ultracolloidale), ultima frontiera della prevenzione chimica: in particelle microscopiche si assimila facilmente.

**7** **I granuli omeopatici** Da quando si è fatta male qualche anno fa Catherine Zeta-Jones non esce senza la sua pomata omeopatica all'arnica, ideale per tutti i traumi. Se, invece, volete un'alternativa ai farmaci per recuperare più velocemente dopo una frattura o rafforzare le ossa nelle prime fasi dell'osteoporosi puntate sui granuli. «Si possono prendere per un supporto temporaneo o a cicli per periodi prolungati» dice il dottor Speciani. «Consigliati Calcarea carbonica 5CH, 5 granuli al giorno per le persone pallide, freddolose e sovrappeso, mentre Calcarea phosphorica 5CH alle stesse dosi è utile per tipi esili».

**8** **Non deprimerli** «Lo stato emotivo modifica la postura: chi è infelice, si chiude in sé anche fisicamente, mentre la gioia apre il torace e fa stare più eretti» spiega l'osteopata Filip Dudal. «Ma anche le tensioni nuocciono alle ossa: aumentano i livelli di cortisolo, ormone che a sua volta fa scendere quelli di estrogeni, testosterone e l'ormone della crescita che, al contrario, favoriscono la produzione di massa ossea» aggiunge la naturopata Scilla di Massa. Se lo stress vi consuma, sottraendovi stabilità (le ossa sono il simbolo di solidità e resistenza), dedicatvi più spesso al relax e a occupazioni piacevoli. E prendete i Fiori di Bach. «Utile per allontanare ansia e depressione e consolidare le ossa, una miscela con Mustard, Vine, Rock Water e Walnut» continua l'esperta. Le dosi consigliate sono 4 gocce per 4 volte al giorno.

**9** **Fumi? Integra i minerali** La debolezza ossea dipende da tanti fattori, non ultimo il fumo che brucia la vitamina C e aumenta i livelli nell'organismo di cadmio, piombo e altri metalli pesanti tossici che interferiscono con l'assorbimento del calcio. «Se non riuscite a smettere, almeno fate a periodi delle cure remineralizzanti con integratori specifici, come la dolomite, che contiene calcio, magnesio e apatite» dice Anna D'Eugenio, nutrizionista. In alternativa, c'è Osteocare che miscela le giuste dosi quotidiane di calcio, magnesio, zinco e vitamina D5: mix ideale sia per stimolare la mineralizzazione dell'osso sia per regolare il metabolismo del calcio (Vitabiotics, 10 euro 50 compresse).



**10** **Per la cervicale, metti il cappellino** Anni di scrivania e posture scorrette vi hanno regalato dolori alle vertebre cervicali? Potete provare il DM2 Neck Balance, un sistema ingegnoso per rilassare il capo e contrastare i dolori: «È un copricapo, con piccoli pesi collocati in punti strategici, che aiuta a ridurre le tensioni muscolari all'origine dei dolori cervicali» spiega l'inventore, il professor Antonio dal Monte, medico sportivo ed esperto di biomeccanica. «Va indossato quando si sta a lungo in una posizione fissa con lo sguardo avanti». È disponibile in tre modelli: cappellino da baseball, fascia e coppola (NBS, da 60 euro in farmacia). Altre informazioni sul sito [www.nbsdsm2.com](http://www.nbsdsm2.com).