Osteoporosi: il rischio aumenta se si consumano alimenti pro-infiammatori

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Commento a:
Liu Z, Jian H, Peng Z, Xiong S, Zhang Z.
Association between dietary inflammatory index and osteoporosis in the US population: evidence from NHANES 2003-2010
Front Nutr. 2025 Jan 29;12:1508127. doi: 10.3389/fnut.2025.1508127. PMID: 39944960; PMCID: PMC11816666

Verificare la correlazione tra indice infiammatorio alimentare e prevalenza dell'osteoporosi nella popolazione statunitense: è questo l'obiettivo dello studio di Zhiwen Liu e collaboratori, dell'Università di Medicina cinese a Guangzhou (Cina).

L'**indice infiammatorio alimentare** (Dietary Inflammatory Index, DII) è un parametro che valuta il potenziale effetto pro-infiammatorio o anti-infiammatorio di una dieta. Lo studio è stato condotto sui dati di 7.290 partecipanti al National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2003-2010.

Questi, in sintesi, i risultati:
le persone con osteoporosi presentavano **punteggi di DII più elevati** rispetto a quelle sane (1.61 vs. 1.18, p < 0.001);
le persone collocate nel quartile più alto di DII presentavano **un rischio di osteoporosi** maggiore dell'88% rispetto alle altre (OR: 1.88, CI 95%: 1.41-2.52, P per trend < 0.001);
ulteriori elaborazioni statistiche hanno confermato **una relazione lineare** fra DII e rischio di osteoporosi, anche a livello di sottogruppi.
Un DII più elevato è dunque **fortemente correlato** a un aumento del rischio di osteoporosi: un dato che sottolinea l'importanza di ridurre l'infiammazione alimentare per contribuire a prevenirla. Sono per esempio **alimenti pro-infiammatori**:
i cibi trasformati (snack confezionati, primi piatti e pietanze pronte);
gli zuccheri raffinati (dolciumi, bevande zuccherate);
la carne rossa e in generale le carni lavorate, come gli insaccati;
i grassi saturi (burro, margarina, fritti).
Al contrario, sono **alimenti anti-infiammatori**:
la frutta e la verdura, in particolare quella a foglia verde;
il pesce azzurro (salmone, sgombro, sardine);
le noci e i semi;
l'olio extravergine d'oliva;
alcune spezie, come la curcuma e lo zenzero.

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org