

Gli amici e i nemici della salute dell'osso

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Mi dica tre regole chiare per mantenere le ossa sane.

I temi toccati

Tre amici dell'osso: attività fisica, alimentazione sana, peso formaTre nemici: fumo, alcol, sedentarietàChe cosa sono l'osteoporosi del fumatore e quella dell'alcolistaPerché le calorie dell'alcol sono dette "vuote"Come le regole da seguire per avere ossa in salute valgano per tutti, uomini e donne*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*