

Gli integratori per le ossa sono efficaci? Dipende dai casi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Vedo molte pubblicità di integratori per le ossa. Servono davvero?

I temi toccati

Come l'azione di un integratore dipenda innanzitutto dall'età, dalle condizioni delle ossa, dall'alimentazione e dal livello di attività fisica

I nutrienti fondamentali dell'osso: calcio, vitamina D, vitamina K, ferro, fosforo, fluoro, magnesio e potassio

Le conseguenze di un basso livello di vitamina D

Perché, anche in materia di integratori, è importante evitare il fai-da-te e affidarsi sempre ai consigli del medico di fiducia

Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute