

## 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

<li>Come l'azione di un integratore dipenda innanzitutto dall'età, dalle condizioni delle ossa, dall'alimentazione e dal livello di attività fisica</li><li>I nutrienti fondamentali dell'osso: calcio, vitamina D, vitamina K, ferro, fosforo, fluoro, magnesio e potassio</li><li>Le conseguenze di un basso livello di vitamina D</li><li>Perché, anche in materia di integratori, è importante evitare il fai-da-te e affidarsi sempre ai consigli del medico di fiducia</li>*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*