

Fratture da osteoporosi: come prevenirle nella donna anziana

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Mia mamma è anziana: come posso aiutarla a prevenire osteoporosi e fratture?

I temi toccati

Perché il primo passo da fare è un'accurata densitometria osseaL'importanza di assumere alimenti ricchi di calcioI benefici della vitamina D e di una camminata all'aperto la mattinaTre ulteriori alleate dell'osso: attività fisica moderata e graduale, fisioterapia, osteopatiaChe cosa si intende per "sicurezza ambientale" e come la si può migliorare per prevenire le cadute in casa*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*