

# 20 ottobre, Giornata Mondiale Osteoporosi

Data: Invalid Date | Autore: Tiziana Marzano

---



**18 OTTOBRE 2011** -Una malattia che colpisce il 17% delle donne, ma la cui percentuale sta salendo in maniera esponenziale. Le cause che portano all'osteoporosi sono tra le più disparate: troppa sedentarietà, alimentazione sbagliata, scarsa esposizione al sole, ecc.[MORE]

Per mettere all'evidenza la necessità di contrastarne la diffusione, verranno comunicate maggiori informazioni a partire dal 20 ottobre con una serie di Convegni e incontri che si divulgheranno in tutt'Italia. Inoltre, negli ospedali che aderiranno ci si potrà sottoporre a controlli e consulenze gratuite. Ma si ricorda anzitutto, come il punto cardine per stare bene sia la prevenzione.

Bastano piccoli e semplici sforzi per contrastare tale tipo di patologia, come mezz'ora di passeggiata all'aperto (un ottimo rimedio per dar forza all'apparato muscolo-scheletrico), esporsi gradualmente al sole per stimolare la produzione di vitamina D e mangiare molti latticini, in quanto sono la fonte più importante di calcio, un minerale che ha in sé proprietà necessarie per il mantenimento di una perfetta salute.

***Tiziana Marzano***