

SALUBRETTO:

# OSTEOPOROSI E METABOLISMO

un legame da non sottovalutare

Dr. Cristina TOMASI



Protagonisti della vostra salute, sempre!

**Toplife**

## L'AUTRICE



**Cristina Tomasi, nata a Bolzano, laureatasi e specializzatasi in medicina interna e angiologia presso la Clinica Universitaria di Innsbruck, ha lavorato per circa 14 anni presso il reparto di Medicina Interna dell'Ospedale di Bolzano mentre dal 2003 è Libera Professionista.**

Entusiasta e curiosa ha creato durante la fase ospedaliera l'ambulatorio per le malattie tromboemboliche venose e poi quello per lo scompenso cardiaco, partecipando a pubblicazioni comparse su riviste internazionali ed organizzando congressi con relatori di fama internazionale.

Come libero professionista ha fondato il Centro per l'Osteoporosi e l'associazione **ONLUS NewLife donna**.

Ha sempre fatto Informazione, ed è per questo motivo che nel 2021 nasce Toplife project la società con cui organizza corsi, webinar, challenge, pubblica eBook e libri cartacei.

Il suo motto è: **protagonisti della vostra salute, sempre!**

# 1. L'OSTEOPOROSI NON È SOLO UNA QUESTIONE DI CALCIO

L'osteoporosi viene spesso considerata una carenza di calcio o di vitamina D. In realtà, è una condizione multifattoriale dove il metabolismo e l'infiammazione giocano un ruolo centrale.

Sempre più studi mostrano un legame forte tra **resistenza insulinica, squilibri ormonali e perdita di massa ossea.**

## 2. I MECCANISMI NASCOSTI: COSA COLLEGA METABOLISMO e TESSUTO OSSEO

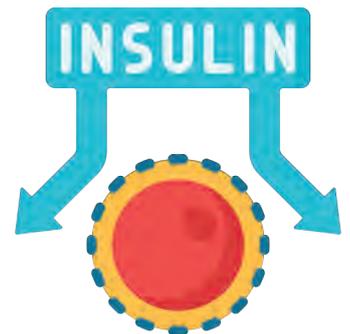
### ★ Il ruolo dell'insulina

L'insulina è un ormone anabolico anche per l'osso. In condizioni normali, stimola la proliferazione degli osteoblasti. Ma in caso di **resistenza insulinica**, le cellule ossee diventano **insensibili** a questo stimolo.

### ★ Il ruolo della leptina

La leptina è prodotta dal tessuto adiposo e comunica con l'ipotalamo. Regola il bilancio energetico, ma anche l'attività simpatica che modula la formazione ossea.

In eccesso (come accade nella resistenza leptinica), interferisce negativamente con il metabolismo osseo.



★ **L'asse leptina-insulina-ormoni sessuali**

L'insulina stimola la produzione di leptina.

La leptina è necessaria per l'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi.

Se c'è resistenza insulinica e leptinica, l'asse sessuale si indebolisce: ne consegue una minore produzione di estrogeni e testosterone, a cui segue una riduzione della attività osteoblastica.

★ **Inflammatione cronica di basso grado**

La resistenza insulinica genera uno stato infiammatorio costante.

L'infiammazione inibisce la formazione ossea e favorisce così il riassorbimento osseo.

## 3. IL LEGAME METABOLICO CHE IMPATTA L'OSSO



**RESISTENZA INSULINICA**

**IPERINSULINEMIA CRONICA**

**IPERLEPTINEMIA**

**RESISTENZA ALLA LEPTINA**

**ASSE ORMONALE SESSUALE RIDOTTO**

**ESTROGENI / TESTOSTERONE**

**MENO STIMOLO SUGLI OSTEOLASTI**

**PERDITA DI MASSA OSSEA**

## 4. COSA PUOI FARE: STRATEGIE PRATICHE PER PROTEGGERE LE OSSA

### ✓ Alimentazione antinfiammatoria e low-carb

Riduci drasticamente zuccheri, cereali raffinati, oli vegetali industriali.

Privilegia proteine animali di alta qualità, brodi, uova, frattaglie, grassi animali (burro, ghi, strutto, lardo, sego).

Abbina verdure di stagione, fermentati, spezie antinfiammatorie (curcuma, zenzero).

### ✓ Esposizione alla luce naturale

Il metabolismo osseo è regolato anche dai ritmi circadiani.

Esporsi al sole stimola la sintesi di vitamina D e regola la melatonina, che è implicata nella rigenerazione tissutale.

### ✓ Movimento consapevole e regolare

Allenamento con carichi (peso corporeo o pesi leggeri)

Camminate quotidiane all'aperto

Evita la sedentarietà prolungata

### ✓ Ritmo del sonno e gestione dello stress

Dormire bene è fondamentale per la salute dell'osso: ricorda che di notte la melatonina, potentissimo ormone antiossidante insieme all'ormone della crescita, ripara e rigenera a patto che tu abbia un sonno ristoratore.

Lo stress cronico alza il cortisolo, che favorisce il riassorbimento osseo

### ✓ Supplementazione mirata

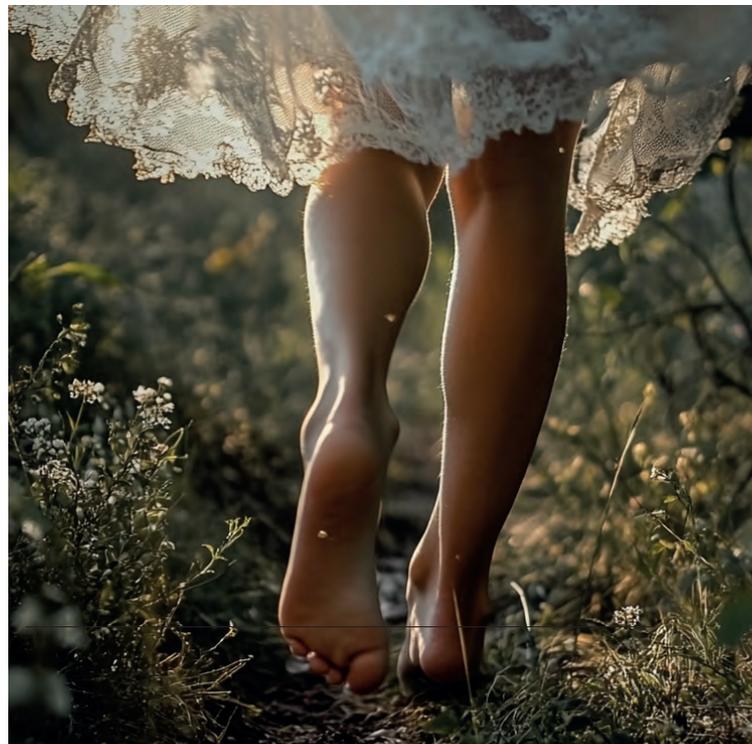
Vitamina D3 + K2 (quando necessario)

Magnesio (preferibilmente bisglicinato)

Zinco e boro

Aminoacidi essenziali,

Collagene e proteine complete



## 5. CONCLUSIONE

L'osteoporosi non è solo un "*problema di donne in menopausa*"

È una condizione legata a scelte metaboliche quotidiane, che possono infiammare o proteggere.

Agendo su **alimentazione, ritmo circadiano, ormoni e infiammazione**, puoi ricostruire la salute del tuo osso. **A qualsiasi età.**

E ricorda: **ogni giorno è un'occasione per invertire la rotta.**

