

## **Prevenire l'osteoporosi**

**Categoria : RUBRICA MEDICA**

**Pubblicato da [Dott.Vincenzo Di Costanzo](#) in 9/3/2009**

**Sono 3 i principali fattori di prevenzione all'osteoporosi: Alimentazione corretta-Esposizione della pelle alla luce del sole- Movimento e attività psicomotoria.**

### **Alimentazione corretta**

E' importante utilizzare una dieta che permetta di immagazzinare sali minerali come calcio e fosforo poiché favoriscono

▪

### **La vitamina D**

L'alimentazione fornisce all'organismo una piccola quantità di vitamina D, ma possiamo produrla in quantità sufficiente

▪

Un corretto stile di vita adottato sino dalla giovinezza che includa una alimentazione equilibrata, una corretta attività fis

&bull; Stimola la circolazione sanguigna

[&bull;](#) Migliora la muscolatura, diminuendone la rigidità

[&bull;](#) Stimola l'osso e la cartilagine

[&bull;](#) Incrementa la dinamica metabolica e riduce la rarefazione ossea

[&bull;](#) Produce un benefico effetto sulla struttura fisica generale

Le dieci sequenze di P.C.M. ossia "presa di coscienza attraverso il movimento con il Metodo Feldenkrais" sono state s

