Dimagrire in Modo Sano, Proteggendo anche le Ossa

Con l'avanzare dell'età, molte persone – soprattutto le donne – vanno incontro a una progressiva perdita di densità minerale ossea (BMD), condizione che aumenta il rischio di osteoporosi e fratture. Tale rischio può maggiore in soggetti con sindrome metabolica e obesità, per i quali spesso è indicata perdita di peso come misura preventiva cardiovascolare. Infatti, è noto che il dimagrimento – se non ben gestito – può accelerare la perdita di massa ossea, anziché migliorarla.
La sfida clinica consiste nel trovare strategie che consentano di ridurre il peso corporeo, senza compromettere la salute delle ossa. Questo è particolarmente rilevante per le donne in post-menopausa, che presentano una maggiore vulnerabilità alla riduzione della BMD e alle sue conseguenze.

Cosa dice la ricerca

Una recente analisi, pubblicata su *JAMA Network Open* (aprile 2025), ha coinvolto oltre 900 adulti tra i 55 e i 75 anni con sindrome metabolica e sovrappeso/obesità. I partecipanti sono stati seguiti per tre anni: metà di loro ha adottato una dieta mediterranea ipocalorica associata a esercizio fisico regolare, mentre l'altra metà ha seguito una dieta mediterranea libera, senza indicazioni sull'attività fisica.
I risultati mostrano che **nelle donne**, l'intervento combinato (dieta ipocalorica + movimento) ha **ridotto in modo significativo il declino della densità ossea lombare** rispetto al gruppo di controllo. In particolare, dopo 3 anni le donne del gruppo "intervento" hanno mantenuto valori più stabili di BMD nella colonna lombare. Questo effetto non è stato osservato negli uomini. Non si sono riscontrate invece differenze rilevanti nella prevalenza complessiva di BMD bassa o nel contenuto minerale osseo totale.

Quali sono benefici e rischi nell'adottare questo comportamento?

Benefici

- Aiuta a perdere peso in modo sano e controllato
- Nelle donne protegge la densità ossea lombare
- Migliora tono muscolare, equilibrio e benessere generale
- Lo stile alimentare è sostenibile e culturalmente accettato.

Rischi e limiti

- Effetti non confermati negli uomini
- Rischio di perdita muscolare se la dieta non è bilanciata
- L'efficacia richiede costanza e supporto
- Non sostituisce trattamenti specifici per l'osteoporosi.

Cosa fare?

In anziani con sindrome metabolica e sovrappeso o obesità, **l'adozione di uno stile di vita basato su dieta mediterranea ipocalorica e attività fisica regolare è raccomandata, in particolare nelle donne**, per prevenire la perdita di densità ossea associata all'età e al dimagrimento.
Tale strategia realistica, sostenibile e protettiva, può essere integrata in programmi di promozione della salute rivolti alla popolazione anziana, specie quella a maggior rischio di fragilità scheletrica.
Ulteriori studi sono necessari per valutare con maggiore precisione gli effetti negli uomini, e per confermare la durabilità dei benefici nel lungo termine.

Riferimenti

Héctor Vázquez-Lorente et al. Mediterranean Diet, Physical Activity, and Bone Health in Older Adults. A Secondary Analysis of a Randomized Clinical Trial. JAMA Network Open, April 18, 2025. https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2832289
Counseling per la prevenzione della malattia cardiovascolare. https://www.aspicodv.com/schede/malattia-cardiovascolare-counseling-per-promuovere-dieta-sana-e-attivita-fisica/
Immagine da: https://it.freepik.com