

INDICE

Prefazione	7
Antonio Ferro	
Presentazione	9
Emilia Guberti, Giorgio Brandi	
Introduzione	11
L'osteoporosi in Italia: una sfida di sanità pubblica	14
Laura Dallolio, Alice Masini	
L'osteoporosi una malattia cronica	16
Giulia Cairella	
<i>BOX A. Modelli alimentari e osteoporosi</i>	24
L'apporto di calcio dagli alimenti	26
Daniele Nucci	
<i>BOX B. Colazione e spuntini una risorsa per le tue ossa!</i>	35
Esempi di menu	39
Le Ricette	45
L'alimentazione che previene: buoni consigli	53
Emilia Guberti	
<i>BOX C. Due alleati preziosi: il sole e la vitamina D</i>	55

L'attività motoria che previene: le linee guida OMS 2020	57
Laura Dallolio, Alice Masini	
<i>BOX D. "Ogni movimento conta" (every move counts)</i>	59
<i>BOX E. Pause attive per i più piccoli</i>	60
Attività Fisica e Attività Fisica Adattata (AFA): suggerimenti per la prevenzione	61
Laura Bragonzoni, Erika Pinelli, Raffaele Zinno, Sofia Marini, Pasqualino Maietta Latessa	
<i>BOX F. Le Raccomandazioni dell'American College of Sports Medicine per la salute delle ossa</i>	64
Esercizi di equilibrio, impatto e forza	69
Informazioni per le persone a rischio di caduta	81
Emilia Guberti	
Interventi di prevenzione nelle case della comunità: il ruolo dei Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN)	84
Elena Alonzo	
Postfazione	87
Più prevenzione dell'osteoporosi	
Vittorio Carreri	
Gli Autori	89
I Gruppi di Lavoro Alimenti e Nutrizione e Scienze Motorie per la salute SItI	90