



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia

Arcispedale S. Maria Nuova

Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

O.N.D.a

Osservatorio Nazionale
sulla salute della Donna

GIORNATA MONDIALE DELL'OSTEOPOROSI



18 Ottobre 2014

Poliambulatori Arcispedale S. Maria Nuova IRCCS
Viale Risorgimento, 80 - Reggio Emilia

COSA È L'OSTEOPOROSI?

L'osteoporosi è una patologia che colpisce le ossa rendendole più fragili e meno resistenti, aumentando il rischio di frattura (rottura ossea).

I soggetti affetti possono andare incontro a una frattura anche dopo un lieve urto o cadendo dalla posizione eretta nel corso delle normali attività quotidiane.

L'osteoporosi non presenta segni o sintomi finché non si verifica una frattura, pertanto è spesso definita una "malattia silente".

Le fratture da osteoporosi colpiscono prevalentemente sedi come il polso, l'avambraccio, il bacino, l'anca e la colonna vertebrale, e possono provocare dolore intenso e disabilità.

CINQUE STRATEGIE ESSENZIALI

per combattere l'osteoporosi e ridurre il rischio di fratture

Parlare con il proprio medico

- sottoporsi ad una valutazione del rischio
- farsi prescrivere una terapia se necessaria

Fare regolare esercizio fisico

Garantire con la dieta un adeguato apporto di alimenti preziosi per l'osso

Evitare abitudini di vita scorretta e mantenere un peso ideale

Identificare i fattori di rischio non modificabili

Combattere l'osteoporosi con gustosi menù ricchi di calcio

È possibile introdurre in un singolo pasto circa la metà del fabbisogno giornaliero di calcio, senza essere costretti a ricorrere sempre alla solita fetta di formaggio? La risposta è sì.

Anche se per completare il suo fabbisogno, occorre una buona colazione al mattino a base di latte, anche parzialmente scremato, con cereali o yogurt magro, frutta e acqua minerale ricca di calcio. Le proposte di menù che seguono rispettano alcune esigenze alimentari specifiche fra le più comuni e sono rivolte a persone sostanzialmente sane, che non presentano alterazioni metaboliche, ma che intendono prestare attenzione alla propria dieta per rimanere in forma.

I cibi ricchi di calcio da mettere sulla tavola...

	Calcio (mg)	Grassi (g)	Chilocalorie
Latte intero	119	3,4	61
Latte parzialmente scremato	120	1,8	49
Latte magro	122	0,2	36
Yogurt intero	111	3,9	63
Yogurt parzialmente scremato	120	1,7	43
Yogurt magro	120	0,2	36
Formaggi stagionati	860-1.340	25-36	340-450
Formaggi freschi	270-430	15-25	190-300
Alici	148	2,6	96
Calamari	144	1,7	68
Gamberi	110	0,6	71
Latterini	888	9,6	145
Polpo	144	1,0	57
Sardine sott'olio	354	24,4	311
Sgombri in salamoia	185	11,1	177
Broccoli di rapa	97	0,3	22
Carciofi	86	0,2	22
Cardi	96	0,1	10
Cavolo cappuccio verde	60	0,1	19
Cicoria da taglio	150	0,1	12
Indivia	93	0,3	16
Radicchio verde	115	0,5	14
Spinaci	78	0,7	31
Cioccolata al latte	262	37,6	565

I valori si riferiscono a 100 g di prodotto consumabile

INVOLTINI DI SALMONE MARINATO

con mousse di gamberetti

Preparazione:	Difficoltà:	Quantità:
48 ore per la marinata 60 minuti per il piatto		dosi per 8 persone

Ingredienti: 600 g di filetto di salmone senza lische

Per la marinata:

30 g di pepe macinato

400 g di sale marino grezzo

400 g di zucchero

30 bacche di ginepro pestate

50 g di aneto fresco

5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Per la mousse:

350 g di code di gamberetti sgusciati

4 fogli di colla di pesce

200 g di panna da montare

1 limone

3 mazzetti di rucola

sale e pepe q.b.

Preparazione

- Miscelare bene gli ingredienti per la marinata e ricoprire il salmone. Lasciarlo marinare per 48 ore.
- Lessare i gamberetti in acqua salata e acidulata con succo di limone, scolarli e lasciarli raffreddare. Passarli al mixer fino a renderli una purea.
- Ammollare la gelatina in acqua fredda, scioglierla ed unirla alla purea di gamberi. Incorporare la panna montata e aggiustare di sale e pepe. Porla quindi in frigorifero a solidificare.
- Togliere il salmone dalla marinata e pulirlo dal sale, quindi affettarlo sottilmente ricavandone dei rettangoli.
- Distribuire con un cucchiaino su ogni fetta di salmone un quantitativo di mousse sufficiente per formare degli involtini.
- Servire gli involtini su piatti singoli con un letto di rucola tagliata fine e condire il tutto con un filo di olio extravergine di oliva e poco succo di limone.

ZUPPA D'ORZO E CECI

Preparazione:	Difficoltà:	Quantità:
60 minuti		dosi per 4 persone

Ingredienti: 150 g di orzo

150 g di ceci già lessati (o in scatola)

150 g di lenticchie già lessate (o in scatola)

50 g di porri

50 g di carote

50 g di sedano

1 litro (circa) di brodo vegetale

150 g di emmenthal a fette sottili

150 g di spinaci lessati e tritati

50 g di burro

Sale e pepe q.b.

Preparazione

- Lessare l'orzo mettendolo a freddo in abbondante acqua calda. A cottura ultimata si presenterà come un risotto molto morbido.
- Preparare un fondo con le carote, il sedano e i porri tritati, facendoli stufare in poco burro.
- Aggiungere all'orzo i ceci lessati e scolati e continuare la cottura per alcuni minuti, aggiungere poi le lenticchie e insaporire con sale e pepe.
- Aggiungere gli spinaci e il fondo di verdure, poi abbondante brodo vegetale, sufficiente a ricoprire di 1 centimetro la zuppa. Far cuocere per 15 minuti circa, fino a che la zuppa risulterà legata.
- Versare la zuppa in zuppieri monoporzione, ricoprire con le fette di emmenthal e porre a gratinare in forno preriscaldato a 220° per 10 minuti.



TOTANI RIPIENI AL PROFUMO DI MARE

Preparazione:	Difficoltà:	Quantità:
60 minuti		dosi per 4 persone

Ingredienti: 3 totani piuttosto grandi (circa 500-600 g)
200 g di cozze sgusciate
2 acciughe
200 g di filetti di sogliola
3 surimi (succedaneo della polpa di granchio)
20 g di prezzemolo
1 uovo
½ bicchiere di latte parzialmente scremato
1 panino integrale
100 g di porri
1 carota
1 costa di sedano
400 g di pelati passati o passata di pomodoro
20 g di erba cipollina
1 bicchiere di vino bianco
60 g di olio extravergine di oliva
Sale e pepe q b

Preparazione

- Pulire i totani e riempirli (ma non troppo in quanto durante la cottura potrebbero scoppiare) con un ripieno preparato con i loro tentacoli e gli altri pesci e molluschi precedentemente cotti, passati e conditi con sale e pepe, il panino ammollato nel latte, uovo, prezzemolo tritato. Chiuderli con uno stecchino.
- Tagliare le verdure in piccoli cubetti e rosolarle con l'olio extravergine di oliva per alcuni minuti.
- Adagiare i totani sulle verdure e farli insaporire lentamente ed uniformemente. Salare e bagnare con il vino lasciandolo evaporare.
- Versare infine i pomodori e cuocere per circa 30-40 minuti a recipiente semicoperto.
- Servire i totani affettati e guarniti con la salsa e l'erba cipollina tritata.

Questo piatto può essere accompagnato con purée di patate, patate bollite, patate duchessa o crocchette di patate.

FILETTI DI VITELLO ALL'EMMENTHAL FONDENTE

Preparazione:	Difficoltà:	Quantità:
15 minuti		dosi per 4 persone

Ingredienti: 4 fette di filetto di vitello (400 g circa)
100 g di emmenthal diviso in 4 fette
Poca farina bianca
Poco olio extravergine di oliva
30 g di margarina o burro
1 decilitro di brandy
Un mestolino di brodo
Una tazzina di passata di pomodoro
Un cucchiaino di cerfoglio o prezzemolo tritato
Sale q b

Preparazione

- Infarinare le fette di carne e farle rosolare in una padella con poco olio extravergine di oliva caldo, salando entrambi i lati. Bagnare con il brandy e lasciare evaporare (fare attenzione perché può infiammarsi!).
- Aggiungere il brodo e far cuocere per 3 o 4 minuti.
- Coprire le fette di carne con le fette di emmenthal, mettere il coperchio e far fondere il formaggio. Togliere i filetti e tenerli al caldo.
- Versare nella padella la passata di pomodoro e a fiamma alta far prendere il bollore. Addensare con la margarina o il burro, aggiustare il sapore.
- Ricoprire il fondo del piatto da portata con la salsa, adagiarvi sopra i filetti e cospargere con cerfoglio o prezzemolo tritato.

Volendo, prima di servire, si possono passare per qualche istante i filetti sotto al grill in modo che si colorino leggermente e fonda meglio il formaggio.

Questo piatto può essere accompagnato con verdure bollite (finocchi, erbette, cardi, cavolfiore, fagiolini), al burro o con una bella insalata mista.

ZUCCHINE A VENTAGLIO

Preparazione:	Difficoltà:	Quantità:
20 minuti		dosi per 4 persone

Ingredienti: 4 zucchine medie (circa 400 g)
80 g di margarina o burro
60 g di parmigiano o grana grattugiato
Sale q b

Preparazione

- Pulire e lavare le zucchine e porle a cuocere in acqua bollente salata tenendole abbastanza indietro. Scolarle e lasciare raffreddare bene.
- Accorciare le zucchine tagliandole a metà, e affettarle nel senso della lunghezza avendo cura di lasciarle unite per un capo. Con il palmo della mano praticare una leggera rotazione fino ad aprire le zucchine a ventaglio.
- Disporle in una pirofila precedentemente imburrata con un po' di burro fuso, cospargerle con il formaggio grattugiato e con il restante burro fuso.
- Infornare in forno caldo (180°) e cuocere per circa 10 minuti, o comunque fino a quando avranno assunto una bella colorazione dorata.



POLPETTE DI SOIA CON PISELLI E ASPARAGI

Preparazione:	Difficoltà:	Quantità:
30 minuti (più 30 di frigorifero)		dosi per 4 persone

Ingredienti: 500 g di fagioli di soia cotti
2 uova
60 g di pane grattugiato integrale
100 g di piselli
100 g di asparagi
800 g di pelati passati o passata di pomodoro
Poco olio extravergine di oliva
100 g di porro
60 g di parmigiano o grana grattugiato
Sale e pepe q b

Preparazione

- Passare i fagioli di soia al mixer fino a ottenere una purea.
- Travasare il tutto in una terrina e condire con l'uovo, il sale, il pepe e il formaggio grattugiato. Se risultasse troppo molle aggiungere del pane grattugiato integrale.
- Confezionare 8 polpette, passarle nell'uovo sbattuto salato e nel pane grattugiato integrale, poi porle in frigorifero a rassodare per circa 30 minuti.
- Tritare il porro e farlo rosolare in una casseruola bassa con poco olio extravergine di oliva, versare i pelati passati e i piselli, salare e cuocere per 20 minuti a recipiente coperto.
- Affettare sottilmente la parte tenera degli asparagi, aggiungerli alla salsa, ed adagiare in questa le polpette. Cuocere per altri 10 minuti girando una sola volta le polpette.
- Trascorso il tempo, adagiare le polpette sul piatto da portata con il loro intingolo, servire con purée di patate o verdure cotte, o anche con una insalata mista da consumarsi dopo le polpette.

ARROSTO DI TACCHINO JAMBONATO AL LATTE E FUNGHI

Preparazione:	Difficoltà:	Quantità:
90 minuti		dosi per 6 persone

Ingredienti: 800 g di fesa di tacchino
100 g di porri
100 g di sedano
100 g di prosciutto cotto in una sola fetta
1 rametto di rosmarino
1 spicchio d'aglio
30 g di funghi secchi
1 litro di latte parzialmente scremato
80 g di margarina o burro
200 g di panna da cucina
50 g di prezzemolo
Sale q b

Preparazione

- Steccare la fesa di tacchino con il prosciutto tagliato a strisce e legarlo per mantenere la forma.
- Rosolarlo nel burro insieme alle verdure tagliate a pezzi e al rosmarino, salare, bagnare con il latte e cuocere per circa 50/60 minuti a recipiente coperto.
- A cottura ultimata, togliere l'arrosto e passare la salsa al passaverdura, legare la salsa se necessario con poca fecola o farina stemperata con poca acqua. Aggiungere di sale.
- Aggiungere i funghi secchi spugnati (ammollati e strizzati) e tagliati a pezzetti.
- Affettare l'arrosto sistemandolo sul piatto da portata o sui piatti singoli, ricoprire con abbondante salsa e servire, guarnendo con prezzemolo tritato.

Questa preparazione si può accompagnare con patate in vari modi e verdura saltata al burro.

A piacere si può sostituire la fesa di tacchino con fesa di vitello o lonza di maiale.

TRONCHETTO CON CREMA DI RICOTTA E FRAGOLE

Preparazione:	Difficoltà:	Quantità:
45 minuti		dosi per 8 persone

Ingredienti: 80 g di farina bianca 00
80 g di fecola di patate
120 g di zucchero semolato
40 g di burro
4 uova
400 g di ricotta fresca
200 g di marmellata di lamponi
300 g di fragole
1 decilitro di maraschino
La scorza di 1 limone grattugiata (senza bianco)
1 bustina di vanillina
1 bustina di zucchero a velo

Preparazione

- Sbattere i tuorli d'uovo con 4 cucchiaini di zucchero, unirvi la farina e la fecola setacciate, la scorza del limone e la bustina di vanillina. Amalgamare il tutto mescolando dal basso verso l'alto.
- Montare gli albumi a neve ben ferma e unirli delicatamente al composto.
- Foderare una teglia da forno a bordo basso con un foglio di carta da forno, poi versarvi il composto livellandolo allo spessore di circa 2 centimetri.
- Cuocere in forno caldo a 170° per circa 10 minuti.
- Sformare il biscotto e lasciarlo raffreddare tenendolo coperto con carta da forno.
- Mettere da parte alcune fragole per la decorazione. Frullare brevemente le altre fragole e amalgamarle poi con la ricotta e il resto dello zucchero.
- Bagnare il biscotto con il maraschino (eventualmente allungato con poca acqua) e stendervi sopra prima la crema di ricotta e fragole, poi la marmellata di lamponi.
- Arrotolare il biscotto su se stesso e farlo riposare per almeno due ore. Prima di servirlo, spolverarlo con lo zucchero a velo e guarnirlo con le fragole messe da parte, tagliate a fettine.

GIORNATA MONDIALE DELL'OSTEOPOROSI

**18 Ottobre 2014
8.30-12**

Programma della giornata

Valutazione del rischio prospettico di frattura

Consegna di un opuscolo sui corretti stili di vita con proposta di menù utile alla prevenzione dell'osteoporosi

Poliambulatori

Arcispedale S. Maria Nuova IRCCS
Viale Risorgimento, 80 - Reggio Emilia