

## Ginnastica posturale: un valido sostegno contro l'osteoporosi

Da un punto di vista medico, l'osteoporosi viene definita come “una malattia sistemica dell'apparato scheletrico, caratterizzata da una bassa densità minerale ossea e da un deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo”. In parole più accessibili, questo vuol dire che – spesso senza poterne individuare la causa specifica – le ossa del corpo umano si trovano ad affrontare una condizione di mancanza di calcio, quindi di maggiore fragilità, con forte rischio di fratture e dolori. Le articolazioni più colpite da questo problema sono il polso, le vertebre ed il femore, mentre i soggetti che più ne soffrono sono le donne che stanno attraversando o

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/05/2010