



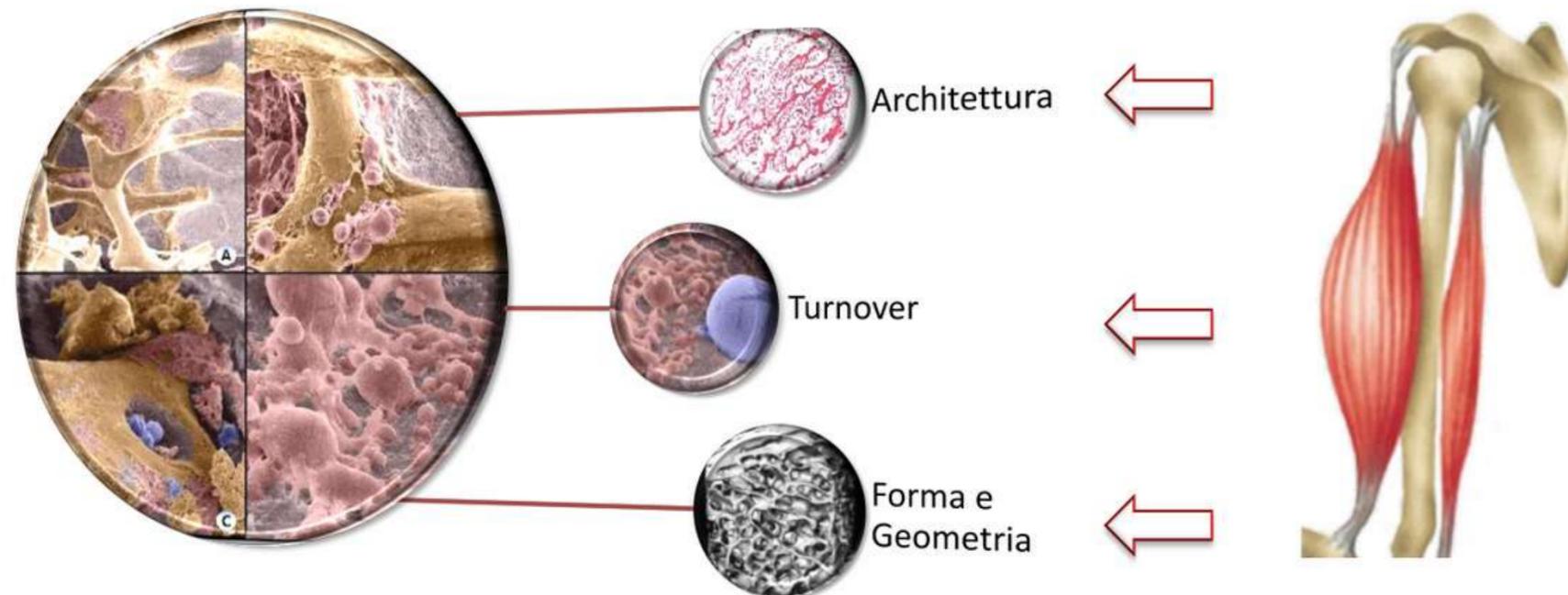
**Allenamento adattato e scientifico
per vincere l'osteoporosi**

**LA CHIAVE SCIENTIFICA PER AUMENTARE LA
MASSA OSSEA CON L'ALLENAMENTO**

www.fitness40.it

Crosstalk muscolo-osso

Il tessuto muscolare agisce sulla «**Bone Quality**» condizionando Architettura, Turnover e conformazione del Tessuto Osseo. Osso e muscolo si influenzano reciprocamente mediante alcuni fattori.



Fattori biomeccanici

- Stimolo meccanico
- Esercizio fisico

Fattori sistemici

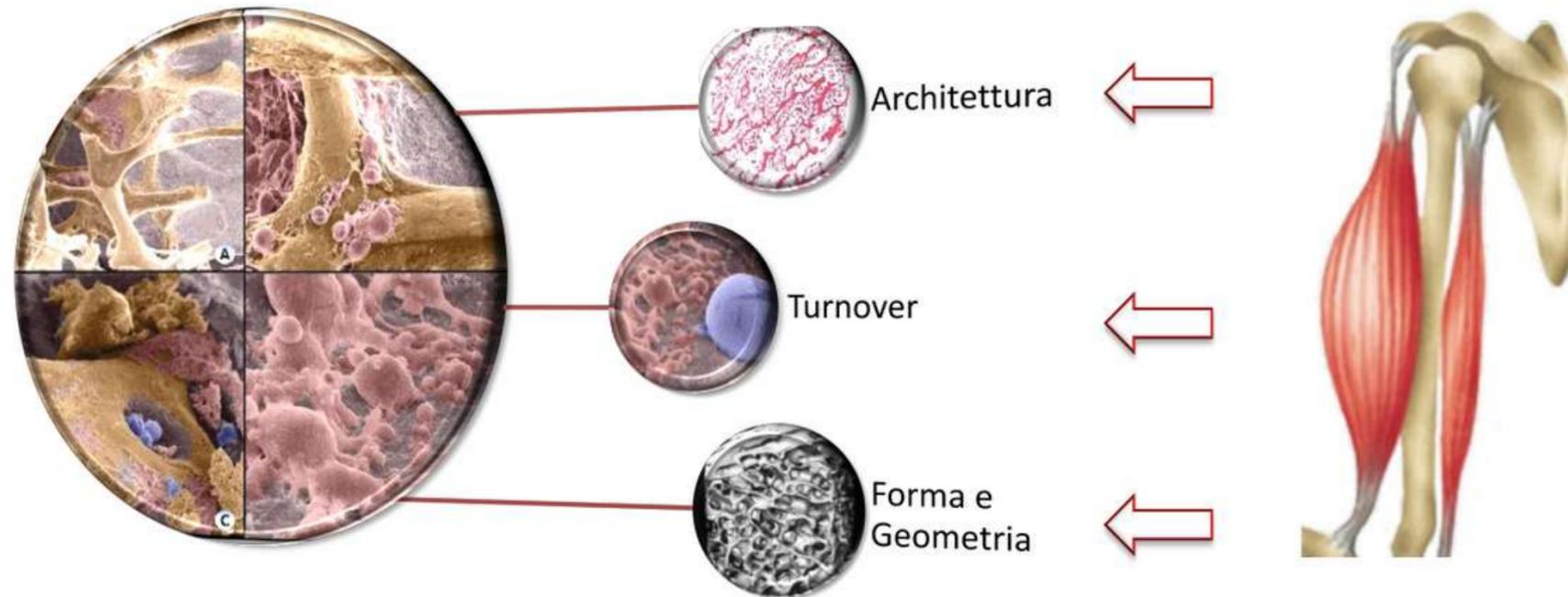
- Intake proteico
- GH
- Ormoni sessuali
- Ormoni tiroidei
- Insulina

Fattori Biomolecolari

- BMPs
- Vitamina D

Crosstalk muscolo-osso

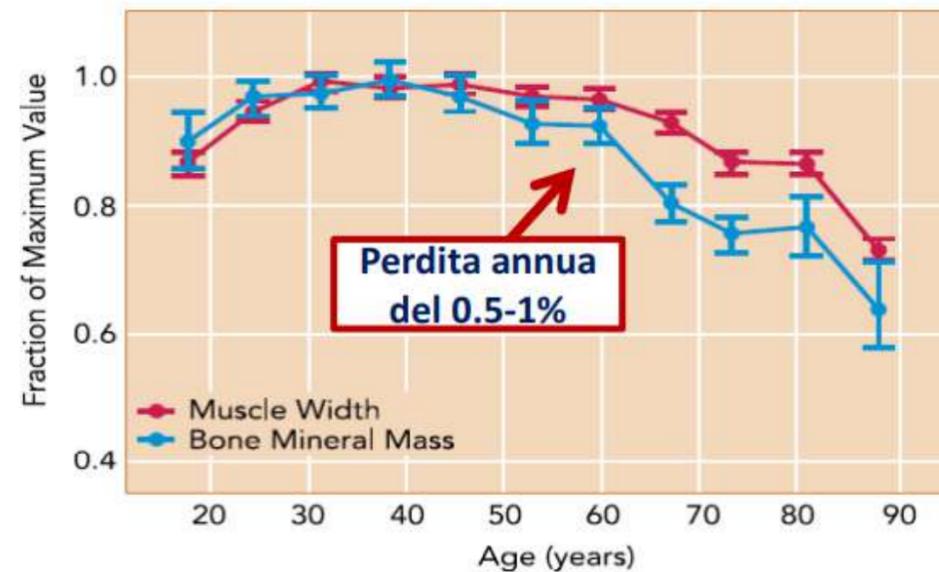
Il tessuto muscolare agisce sulla «**Bone Quality**» condizionando Architettura, Turnover e conformazione del Tessuto Osseo. Osso e muscolo si influenzano reciprocamente mediante alcuni fattori.



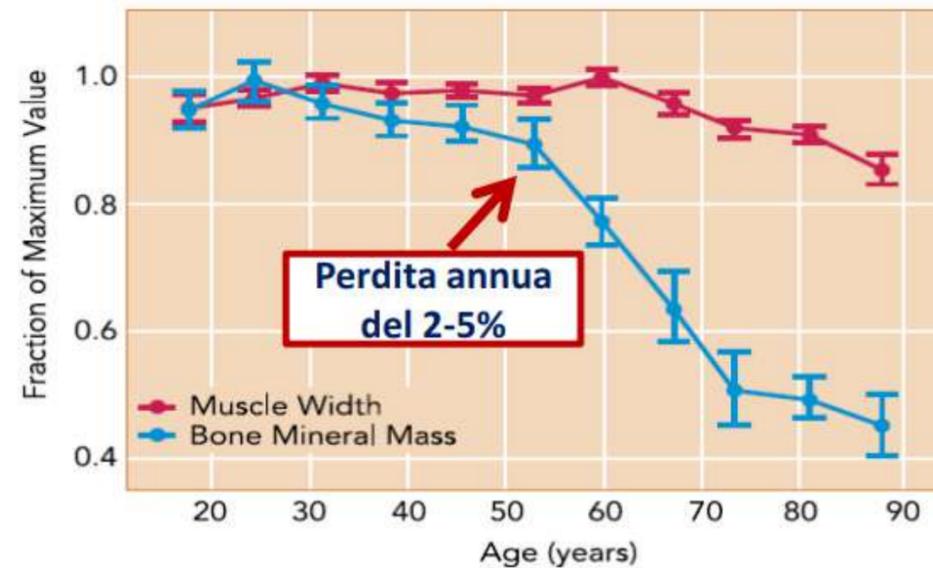
Crosstalk muscolo-osso

Dai 30 ai 70 anni **diminuisce** la massa muscolare del **6%** ogni decade.

A Men



A Women



All'Incremento della Forza corrisponde un aumento della massa Ossea!

Se la forza applicata diminuisce, la massa ossea decresce in modo consistente

Crosstalk muscolo-osso

Il muscolo rappresenta un'importante risorsa vascolare per l'osso ... in quanto mantiene un adeguato apporto di Ossigeno e molecole che sono fattori di crescita. la perdita progressiva di massa muscolare, detta sarcopenia aumenta il rischio di cadute!

