



Osservatorio Nazionale
sulla salute della Donna

L'Osteoporosi è ...

... una malattia che rende le ossa fragili

Il nostro scheletro ha la caratteristica di essere costituito da un tessuto dinamico, poiché sottoposto a un processo continuo di "rimodellamento" in cui si alternano e si bilanciano meccanismi di formazione e distruzione. Quando però prevale la quota di riassorbimento osseo (distruzione) con conseguente deterioramento dell'architettura ossea e riduzione della massa minerale, s'instaura l'osteoporosi.



... una malattia insidiosa e invalidante

L'osteoporosi è difficile da riconoscere poiché, nella maggioranza dei casi, rimane per lungo tempo silente e asintomatica, manifestandosi improvvisamente con una frattura non giustificata da un trauma di significativa entità. Le sedi maggiormente interessate dai processi fratturativi sono le vertebre, l'avambraccio, il femore e il bacino.

La frattura causata dall'osteoporosi determina un maggior rischio di nuove fratture per il cosiddetto "effetto domino", complicanza temibile per gli effetti altamente invalidanti.

... una malattia declinata al femminile

L'età avanzata espone "naturalmente" al rischio di osteoporosi in conseguenza dei fisiologici processi alla base dell'invecchiamento che portano al progressivo depauperamento della massa ossea e alla riduzione della resistenza scheletrica. Le donne sono a maggior rischio di osteoporosi rispetto agli uomini, perché avendo in genere, per costituzione, minor massa ossea "partono in svantaggio"; inoltre vivono più a lungo, perdendo così sostanza ossea per un maggior numero di anni ed entrano in menopausa: il brusco calo della produzione ormonale di estrogeni che accompagna questa fase della vita femminile determina l'alterazione del metabolismo osseo e dei processi di rimodellamento.

Noti fattori di rischio per l'osteoporosi sono: familiarità per osteoporosi; menopausa precoce (prima dei 45 anni), spontanea o chirurgica; uso cronico di farmaci (corticosteroidi, anticoagulanti, anticonvulsivanti, antiacidi); abuso di lassativi; vita sedentaria; immobilizzazione prolungata; eccesso di fumo, alcol e caffeina; alimentazione scorretta (dieta carente di calcio, iperproteica, eccessivamente ricca di alimenti integrali). Alcune patologie aumentano il rischio di osteoporosi: malattie infiammatorie croniche intestinali (morbo di Crohn); malattie da malassorbimento (celiachia); malattie endocrine (ipertiroidismo, iperprolattinemia, morbo di Cushing); malattie immuno-reumatiche; malattie ematologiche e renali; anoressia nervosa.

... una malattia che può essere diagnosticata e curata

Sebbene l'osteoporosi sia una malattia insidiosa, perché silente per molti anni, può essere facilmente diagnosticata attraverso gli esami strumentali oggi disponibili che sono di semplice esecuzione, non invasivi e molto accurati: ultrasonografia ossea, mineralometria ossea computerizzata (MOC), esami di laboratorio, morfometria.



La terapia farmacologica trova indicazione nei pazienti che hanno già subito una frattura e in soggetti che, pur non avendo riportato fratture, sono ad alto rischio, ad esempio per familiarità positiva, menopausa precoce e condizioni di ridotta massa ossea.

Le cure disponibili non consentono di guarire dall'osteoporosi né sono in grado di fare recuperare completamente la massa ossea perduta, ma rallentano o addirittura arrestano il decorso della malattia, bloccando le perdite di calcio dall'osso e rendendo l'osso strutturalmente meno fragile con conseguente riduzione del rischio di frattura.

La terapia per l'osteoporosi deve essere personalizzata: tra le categorie di farmaci disponibili deve essere individuato quello/i che meglio risponde/ono alle caratteristiche del paziente, alla pregressa storia clinica e alla ricorrenza di specifici fattori di rischio. Trattandosi di malattia cronica è fondamentale l'aderenza al programma terapeutico nel tempo in termini di costanza e continuità.

*... una malattia che soprattutto
può essere prevenuta!*

Cruciale è, infatti, il ruolo della prevenzione primaria che prevede l'adozione, fin dalla giovane età, di semplici abitudini che consentono di preservare il proprio patrimonio osseo.

1° Segui una dieta sana, equilibrata e varia, ricca di calcio e vitamina D.

Chiedi al tuo medico di fiducia come soddisfare il fabbisogno giornaliero di calcio e vitamina D.



Il **calcio** è il principale costituente delle ossa; non essendo prodotto dal nostro organismo, deve essere assunto con gli alimenti. Oltre al latte e ai suoi derivati, alimenti particolarmente ricchi di questo minerale sono i legumi (ceci, fagioli, cannellini), gli ortaggi a foglia larga (carciofi, cardi, cavolo cappuccio verde, cicoria, indivia, radicchio verde, spinaci) e alcuni pesci (sardine, alici, sgombri). Altre fonti di calcio sono: mandorle, noci, pistacchi e fichi secchi.

La vitamina D ha un ruolo fondamentale nel mantenere un'adeguata mineralizzazione ossea, poiché promuove l'assorbimento intestinale di calcio e controlla i meccanismi di riassorbimento osseo. Questa vitamina è prodotta dal nostro organismo a livello cutaneo attraverso l'esposizione alla luce solare (è sufficiente restare all'aria aperta un'ora al giorno con almeno mani e viso scoperti, per avere a disposizione le quantità di cui l'organismo ha bisogno). Poche sono le fonti alimentari di questa vitamina, che è contenuta principalmente in pesci grassi come sgombro, sardina, salmone, aringa e, in minor misura, in fegato e uovo.



2° Pratica attività fisica anche moderata, ma regolarmente.

La sollecitazione meccanica prodotta dal movimento influisce positivamente sul metabolismo osseo, favorendone il rinnovo e riducendo il rischio di fragilità.

In questo senso è importante adottare uno stile di vita attivo e dinamico, cercando di moltiplicare, durante la giornata, le occasioni di movimento.



3° Adotta le “giuste” abitudini.

Evita di fumare e limita il consumo di bevande alcoliche.

Modera l'assunzione di caffeina e sale che, se in eccesso, favoriscono la perdita di calcio con le urine. Anche le diete iperproteiche inducono una maggior perdita urinaria di calcio.

Ricorda che un consumo eccessivo di alimenti integrali, ricchi di fibre non digeribili, riduce l'assorbimento intestinale del calcio contenuto negli alimenti.

Realizzato con il contributo educazionale di

