

ABSTRACT INDAGINE

Donne, Osteoporosi e Vitamina D

(Maggio 2014)

Nel mese di maggio 2014 O.N.Da Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna ha condotto un'indagine per esplorare **la consapevolezza delle donne italiane rispetto al tema dell'osteoporosi e alla possibilità di prevenirla attraverso stili di vita e alimentazione, con particolare attenzione all'assunzione di vitamina D.**

Per il raggiungimento degli obiettivi di ricerca è stata utilizzata una metodologia quantitativa con interviste WEB, su un campione di **600 donne** di età compresa **tra i 35 e i 65 anni**. Le interviste sono state suddivise secondo quote rappresentative sulla base della distribuzione della popolazione italiana da dati ISTAT.

Dalla ricerca emerge che l'osteoporosi è un tema su cui solo il 29% delle intervistate si sente ben informato soprattutto tramite il supporto di canali non scientifici, come mass media e passaparola. Oltre la metà delle donne (52%) considera l'osteoporosi una patologia grave anche se **solamente il 25% si sente realmente esposto al rischio di svilupparla.**

Dall'indagine si nota come, tra le principali cause di insorgenza dell'osteoporosi, 8 donne su 10 identificano l'avanzare dell'età e la menopausa, ma anche uno scorretto stile di vita dal 76% del campione (alimentazione sbagliata, scarsa attività fisica, abuso di fumo e alcol), la familiarità (68%) e la **manca di sostanze necessarie per l'organismo (58%).**

Attraverso questa ricerca O.N.Da ha rilevato che, essendo l'osteoporosi considerata una patologia tipica dell'anzianità e della menopausa, anche la sua **prevenzione è rinviata all'età adulta.** Infatti, **solamente il 31% delle intervistate considera importante attuare comportamenti preventivi già durante l'infanzia e l'adolescenza,** fasi in cui invece, l'accumulo di calcio è fondamentale per un corretto sviluppo delle ossa.

Dai risultati dell'indagine si evidenzia come il 75% del campione consideri come **fattore cardine nella prevenzione dell'osteoporosi soprattutto l'adozione di uno stile di vita sano** (dieta corretta e attività fisica). L'84% delle donne considera importante anche l'assunzione di calcio.

Inoltre, i risultati della ricerca mostrano come, rispetto alla prevenzione e alla terapia dell'osteoporosi, **solo 1 intervistata su 10 assume la vitamina D,** nonostante più della metà del campione (58%) ne riconosca l'importanza per favorire la salute delle ossa.

Fondamentali quindi le **attività di sensibilizzazione rivolte alla popolazione sulla prevenzione dell'osteoporosi e una corretta informazione scientifica rispetto all'assunzione di calcio e vitamina D** per preservare la salute delle ossa, anche per le donne in menopausa.