

**PRENDITI CURA DELLA SALUTE  
DELLE TUE OSSA OGGI  
PER PREVENIRE  
L'OSTEOPOROSI DOMANI**



## SALUTE DELLE OSSA, UN BENE PREZIOSO DA PRESERVARE

Disporre di ossa sane e “forti” consente di vivere appieno la propria vita, prevenendo patologie che, in particolare in età avanzata, sono causa di grave disabilità. La salute delle ossa passa anzitutto attraverso lo stile di vita, basandosi principalmente sull’associazione di una **corretta alimentazione** con adeguato introito di calcio e vitamina D e **regolare attività fisica**.

È opportuno valutare, con il medico di fiducia, la necessità di eventuali supplementazioni di calcio e vitamina D, anche in relazione ai **fabbisogni** che cambiano nelle **diverse fasi della vita**.

Diete dimagranti fai-da-te e sbilanciate possono esporre a carenze che interferiscono con il metabolismo osseo.

## OSTEOPOROSI: QUANDO LE OSSA DIVENTANO “SILENZIOSAMENTE” FRAGILI

L’osteoporosi consiste in una condizione di deterioramento dell’architettura ossea e di riduzione della massa minerale con conseguente aumento della fragilità dell’osso. Nella maggioranza dei casi, rimane per lungo tempo asintomatica, manifestandosi improvvisamente con una **frattura** spontanea o a seguito di traumi di minima entità.

**L’invecchiamento** espone “naturalmente” al rischio di osteoporosi in conseguenza dei fisiologici processi degene-

rativi che portano a una riduzione della massa ossea e della resistenza scheletrica.

### ATTENZIONE AI FATTORI DI RISCHIO

- ALIMENTAZIONE SCORRETTA (DIETA POVERA DI CALCIO, IPERPROTEICA, CONSUMO ECCESSIVO DI SALE)
- SEDENTARIETÀ
- FUMO DI SIGARETTA
- ABUSO DI ALCOLICI E CAFFEINA
- FAMILIARITÀ PER OSTEOPOROSI
- MENOPAUSA PRECOCE (PRIMA DEI 45 ANNI)
- USO CRONICO DI FARMACI (ES. CORTICOSTEROIDI, ANTICOAGULANTI)
- TERAPIE ANTITUMORALI (SENO, PROSTATA)
- ABUSO DI LASSATIVI
- IMMOBILIZZAZIONE PROLUNGATA.

## DONNE A RISCHIO, SOPRATTUTTO IN ALCUNE FASI DELLA VITA

Le donne sono a maggior rischio rispetto agli uomini (5:1), perché hanno un contenuto di calcio nello scheletro mediamente inferiore rispetto a quello dell’uomo (quindi partono svantaggiate) e vivono più a lungo (quindi perdono

massa ossea per un maggior numero di anni). Inoltre, con la **menopausa**, il brusco calo della produzione ormonale di estrogeni influisce negativamente sul metabolismo osseo, comportando un'accelerazione della perdita di calcio dall'osso e una rapida riduzione della massa ossea.

Un altro periodo che deve essere attenzionato è quello della **gravidanza** e dell'allattamento. Durante la gestazione il corpo materno è, infatti, chiamato a fornire al nascituro la quantità di calcio necessaria per la costruzione del suo scheletro. In particolare, a partire dal terzo trimestre di gravidanza si verifica un'accelerazione del riassorbimento delle ossa. Per questo è importante individuare le donne potenzialmente a rischio, nelle quali un mancato bilanciamento di calcio e vitamina D può esporre al rischio di sviluppare osteoporosi.

## UOMINI MENO COLPITI, MA A RISCHIO DI MAGGIORI COMPLICANZE

Con il progressivo allungamento dell'aspettativa della vita, l'osteoporosi sta diventando una problematica anche dell'uomo. Negli uomini si manifesta in genere in età più avanzata, dal momento che la perdita di calcio avviene più lentamente e più tardivamente, partendo da riserve minerali in media più alte.

Sebbene le fratture da fragilità siano più diffuse tra le donne, negli uomini si registrano tuttavia conseguenze più gravi e tassi di mortalità più elevati dopo l'evento fratturativo.

## STRATEGIE CONTRO L'OSTEOPOROSI: GIOCARE D'ANTICIPO FA LA DIFFERENZA

### PREVENZIONE PRIMARIA

È già stato sottolineato quanto i corretti stili di vita giochino un ruolo determinante nel costruire e mantenere nel tempo un patrimonio osseo che consentirà di affrontare più avvantaggiati il naturale invecchiamento dell'osso.

### DIAGNOSI PRECOCE

Sebbene l'osteoporosi sia una malattia insidiosa, poiché silente per molti anni, può essere facilmente diagnosticata attraverso indagini non invasive e molto accurate.

Una diagnosi tempestiva consente di adottare le misure terapeutiche necessarie per impedire il verificarsi di fratture da fragilità che rappresentano la complicità più temibile dell'osteoporosi.

### PREVENZIONE SECONDARIA

Si basa sull'utilizzo di farmaci specifici e trova indicazione nei soggetti che, pur non avendo riportato fratture, sono ad alto rischio (ad esempio, per familiarità o menopausa precoce) e nei pazienti che hanno già subito una frattura.

La terapia deve essere personalizzata in relazione alle caratteristiche del paziente, alla pregressa storia clinica e alla presenza di specifici fattori di rischio.



[www.fondazioneonda.it](http://www.fondazioneonda.it)

**Fondazione Onda - Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere**  
[www.ondaosservatorio.it](http://www.ondaosservatorio.it) – [info@ondaosservatorio.it](mailto:info@ondaosservatorio.it)

CON IL PATROCINIO DI:



CON IL CONTRIBUTO  
INCONDIZIONATO DI:



Società Prodotti Antibiotici  
[www.spafarma.com](http://www.spafarma.com)