



La scheda salute

L'osteoporosi



La malattia delle ossa fragili colpisce sia gli uomini che le donne. Come prevenire i rischi di frattura e curare l'osteoporosi.

Come reagisce l'organismo

Una semplice caduta e i polsi, l'omero o l'anca si rompono... Questo tipo di frattura fa sospettare una riduzione della densità minerale ossea dello scheletro. In una parola: osteoporosi. Per accertarsene, il medico prescriverà una densitometria ossea e un esame radiologico per misurare il contenuto minerale dell'osso e valutare la sua microarchitettura. Valuterà anche i diversi fattori di rischio di frattura.

Menopausa, ereditarietà, determinati farmaci, stile di vita inadeguato, fumo, alcol... Per entrambi i sessi, il rischio di frattura imputabile all'osteoporosi aumenta con l'età: da meno del 10% verso i 50 anni (verso i 60 per gli uomini) sale progressivamente a oltre il 30% a 80 anni. Nella donna in particolare, il rimodellamento osseo dipende essenzialmente dagli estrogeni, ormoni femminili prodotti dalle ovaie, la cui attività cessa al momento della menopausa.

Qualora sia confermata la diagnosi di osteoporosi, esistono varie possibilità di trattamento e prossimamente dovrebbero essere immessi sul mercato numerosi farmaci, frutto della ricerca. Alcuni farmaci - come i bifosfonati e la terapia ormonale sostitutiva (TOS) - permettono di rallentare la perdita di massa ossea. Altri - tra cui il teriparatide - sono in grado di attivare la formazione delle ossa.

Cosa potete fare da soli

- Fate movimento! Una regolare attività fisica praticata sin da giovanissimi favorisce la solidità delle ossa e rallenta la perdita di massa ossea nelle persone di età più avanzata. Riduce anche il rischio di caduta, rinforzando la muscolatura e migliorando al contempo mobilità ed equilibrio. Un suggerimento interessante: le leghe cantonali contro il reumatismo propongono il programma di ginnastica Osteogym.
- Anche le proteine animali e vegetali sono essenziali per lo sviluppo e il mantenimento della massa muscolare, necessaria per conservare ossa forti.
- Lo sviluppo della massa ossea è particolarmente importante dalla pubertà fino all'età di 20 anni. È quindi necessario sostenere il consolidamento delle ossa con un'alimentazione equilibrata e con una regolare attività fisica.
- Con la menopausa, la carenza di ormoni femminili può avere conseguenze a breve ma anche a lungo termine, come la perdita di massa ossea. Questa carenza può essere compensata mediante la TOS la cui somministrazione deve essere valutata caso per caso con la paziente, dal ginecologo o dal medico di famiglia.

Il consiglio plus

Per mantenere le ossa in buona salute, puntate su un sufficiente apporto di calcio e vitamina D. È bene sapere che mentre quest'ultima è poco presente negli alimenti, i latticini e alcune acque minerali sono particolarmente ricchi di calcio (per saperne di più: <http://www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/derrate-alimentari/sostanze-nutritive/sali-minerali/>). Un'integrazione può tuttavia rivelarsi necessaria, per esempio nelle persone anziane. Chiedete consiglio al vostro farmacista.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

