



# OSTEOPOROSI

PREVENZIONE INNANZITUTTO

**In realtà l'osteoporosi non dovrebbe essere considerata una malattia, ma piuttosto una condizione di fragilità ossea con rischio aumentato di frattura. Ed è proprio la prevenzione di questa principale complicanza il vero obiettivo di ogni strategia volta a contrastare l'osteoporosi.**

## L'OSTEOPOROSI NON È UNA MALATTIA

L'osteoporosi è una alterazione degenerativa delle ossa caratteristica dell'invecchiamento: dopo i 40 anni una certa riduzione del contenuto di calcio delle ossa e la progressiva perdita di tessuto osseo (stimabile all'incirca dello 0,3-0,5% all'anno) può essere considerata normale.

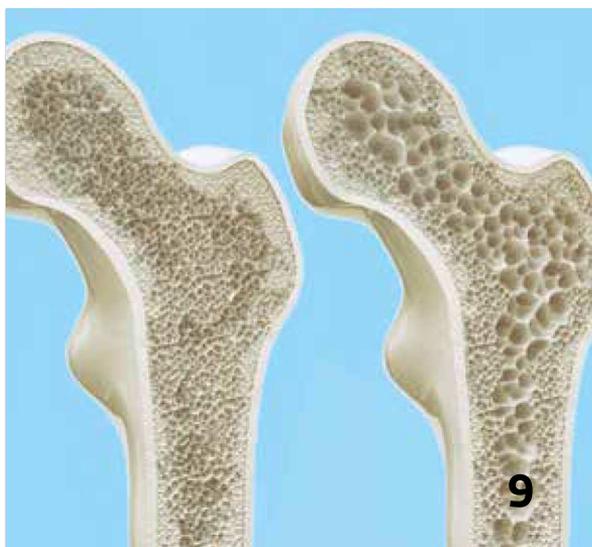
La conseguente fragilità dello scheletro predispone alle fratture, la cui frequenza infatti aumenta con l'età. Le ossa più spesso interessate dal rischio di fratture sono le vertebre, il femore ed i polsi; le fratture possono verificarsi spontaneamente, come nel caso delle lesioni vertebrali, oppure anche per traumi di lieve entità. In assenza di fratture, non si avverte alcun dolore. L'osteoporosi viene definita infatti "malattia silente", perché evolve senza dare sintomi finché non provoca una frattura o il collasso di una o più vertebre. I dolori alla schiena che talvolta possono essere avvertiti sono generalmente dovuti a lombalgia/lombosciatalgia.

Questa degenerazione progressiva interessa sia la donna che l'uomo (in rapporto 2 a 1), ma nella donna si va a sommare alla perdita che si verifica nei primi 3-5 anni dopo la menopausa, in conseguenza della cessata produzione degli estrogeni, gli ormoni che intervengono nella regolazione della quantità di calcio presente nell'osso: quando le ovaie

cessano di produrli, il calcio nell'osso si riduce e la struttura diventa porosa e fragile.

## COME PREVENIRLA?

Un adeguato apporto di calcio e vitamina D e l'esercizio fisico rappresentano gli interventi fondamentali per prevenire l'osteoporosi. L'importanza del calcio contenuto negli alimenti è ormai accertata e gli studi hanno dimostrato in modo inequivocabile che c'è un rapporto diretto fra una maggiore massa ossea e l'abitudine di mangiare cibi ricchi di calcio. L'assunzione di cibi ad elevato contenuto di calcio durante la giovane età è fondamentale per raggiungere una adeguata massa ossea in età adulta ed affrontare le future perdite, inevitabili con la menopausa e l'invecchiamento, partendo con "scorte" ben fornite.



### ATTENZIONE ALLE CADUTE!

La gravità dell'osteoporosi è collegata alla possibilità di causare fratture che a loro volta sono associate a tempi lunghi di ospedalizzazione, difficoltà nello svolgimento delle attività della vita quotidiana, necessità di assistenza infermieristica e un alto tasso di mortalità. La caduta è l'evento che precipita e concretizza questo rischio che altrimenti resta solo teorico, perciò è importante prevenire le cadute accidentali eliminando le insidie presenti nell'ambiente domestico. Ad esempio usando pantofole chiuse anziché scarpe coi lacci ed evitando pantaloni troppo lunghi per non inciampare; eliminando tappetini e pedane da letto, evitando la cera sui pavimenti per non scivolare; installando nella stanza o nella vasca da bagno maniglie o corrimano a cui tenersi. Un ultimo consiglio riguarda i farmaci. Prima di uscire dall'ambulatorio o dalla farmacia, è bene sapere se il farmaco prescritto dal medico o consigliato dal farmacista può causare capogiri o sonnolenza durante il giorno: questi effetti indesiderati aumentano il rischio di cadute.

Il picco di massa ossea che ogni persona può raggiungere è predefinito geneticamente e se tutti i fattori che ne influenzano il raggiungimento vengono utilizzati nel migliore dei modi allora le potenzialità genetiche verranno espresse al massimo, altrimenti si raggiungerà una densità minerale ossea inferiore a quella programmata geneticamente.

Viceversa, particolari abitudini alimentari, quali l'eliminazione del latte e dei latticini,

oppure forti privazioni caloriche (es. l'anorexia nervosa), si traducono in un grave danno per lo scheletro, che non raggiunge una buona mineralizzazione e si trova più predisposto allo sviluppo di osteoporosi anche in giovane età.

Il quantitativo di calcio da assumere con la dieta è di almeno 1 g al giorno. Per le donne dopo la menopausa il fabbisogno aumenta a 1,2-1,5 g. Il latte ed i latticini (es. formaggi, yogurt) rappresentano le fonti dietetiche di calcio per eccellenza. Altri cibi ricchi di calcio sono i pesci in scatola (es. sgombro, sardine), tra le verdure broccoli, cavoli, rape e legumi in genere, frutta secca, noci, nocciole e mandorle. Poiché è un po' complicato calcolare quanti grammi di calcio si riesce ad assumere giornalmente, è sufficiente cercare di introdurre latticini in almeno 3 pasti alla settimana. Per migliorare l'assorbimento del calcio i latticini non dovrebbero essere consumati assieme a verdure ricche di fibra, come finocchi o spinaci, o assieme alla crusca.

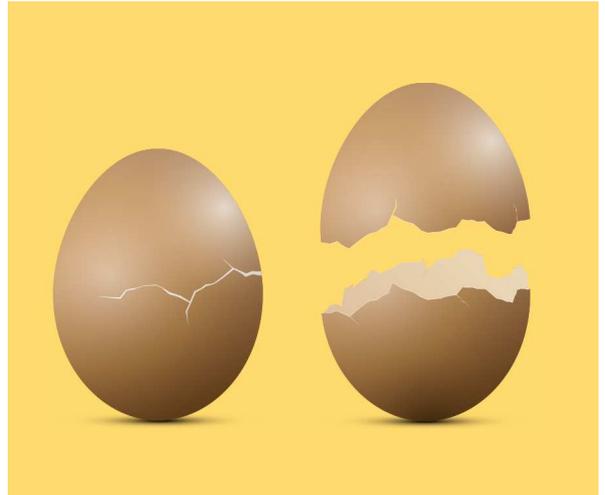
Il quantitativo di calcio necessario dopo la menopausa e nelle persone anziane potrebbe non essere facilmente raggiungibile con la sola alimentazione, soprattutto se con la dieta si introducono pochi prodotti caseari o per intolleranza, o per scelte alimentari particolari (ad esempio le persone vegetariane) o per gusti personali. In questi casi, soprattutto nelle persone a rischio di osteoporosi o con osteoporosi manifesta, è necessario integrare la quota alimentare con supplementi di calcio. Anche le persone che hanno problemi di sovrappeso o di colesterolo alto non possono fare a meno di supplementi di calcio, poiché il regime dietetico che devono seguire non consente di introdurre quantità sufficienti.

## LA VITAMINA D

La vitamina D è indispensabile per assorbire il calcio e per mantenere l'osso in buona salute. Buone fonti alimentari di vitamina D sono i pesci d'acqua salata come sardine, salmone e sgombro (la fonte più ricca è l'olio di fegato di merluzzo); uova e latte ne contengono piccole quantità. L'alimentazione da sola non è, però, in grado di soddisfare il fabbisogno dell'organismo. La vitamina D viene prodotta anche nella pelle per esposizione ai raggi ultravioletti del sole. È sufficiente rimanere al sole col viso, le mani e le braccia per 15 minuti da aprile a ottobre, due o tre volte alla settimana, per sintetizzare il quantitativo necessario di vitamina D. Le persone che escono poco di casa e non si espongono al sole dovrebbero integrare la vitamina D ma è il medico ad indicare dosi e corrette modalità di somministrazione.

## ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica, adeguata alle condizioni personali, stimola la formazione di tessuto osseo e aumenta la resistenza dello scheletro ai traumi. Gli esercizi più efficaci sono quelli cosiddetti "aerobici" e di "carico" che comportano una sollecitazione dell'osso da parte del muscolo che si contrae. Muoversi riduce anche il rischio di ingrassare (il sovrappeso è controindicato se c'è fragilità ossea). Non è indispensabile fare fatica o praticare particolari sport ma è sufficiente stare in movimento, ad esempio ballare, camminare a passo spedito, andare in bicicletta, anche solo mezz'ora al giorno. Queste attività inoltre migliorano il tono muscolare e l'efficienza articolare, aumentano la sicurezza nei movimenti e diminuiscono il rischio di cadute e di fratture, soprattutto negli anziani. All'aria



aperta si espone anche la pelle ai raggi del sole, fondamentali per la produzione della vitamina D. La conferma dell'importanza del movimento viene anche dagli studi che hanno messo in evidenza che l'immobilizzazione (per esempio, un prolungato periodo a letto) favorisce e aggrava l'osteoporosi.

## NOTA BENE

Il **fumo** rappresenta un fattore di rischio anche per l'osteoporosi: le donne fumatrici hanno una menopausa più precoce rispetto alle non fumatrici e livelli di estrogeni più bassi. Smettere di fumare perciò è vantaggioso per la salute anche sotto il profilo della protezione dell'osso e rende più efficaci gli altri interventi. È bene quindi fare il possibile per eliminare questa dannosa abitudine.

Attenzione anche all'**alcool**: se assunto in quantità superiore a 60 g al giorno (4 bicchieri da tavola di vino) può ridurre l'assorbimento del calcio e ne favorisce l'eliminazione attraverso le urine. È opportuno perciò non superare questa quantità, anzi, se possibile, limitarla ulteriormente al massimo a 2 bicchieri al giorno.