



## MERCOGLIANO (AV) 31/03/2012

Incontro multidisciplinare di studio sulle cause e le problematiche dell'osso con un focus scientifico sull'Osteoporosi, patologia, sindrome non più solo della donna.

*L'Università Popolare di Avellino, Ente attivo da anni nel promuovere e sviluppare progetti formativi e informativi in ambito della salute personale, in collaborazione con la Ks Scientific Factory e la Ks International Group, è lieta di promuovere la 1° GIORNATA DI STUDIO SULL'OSTEOPOROSI. L'evento è organizzato per la divulgazione di corrette informazioni e indicazioni per il miglioramento dello stato di salute e di benessere della popolazione.*

*La dott.ssa Fusco direttrice scientifica del dipartimento di Medicina della U.P.A. è come sempre la promotrice di eventi socioculturali che animano lo scambio scientifico tra addetti ai lavori e promuovono la sensibilità al benessere e alla prevenzione nella*

*popolazione di Avellino. Secondo la definizione dell'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'**Osteoporosi** è una malattia che colpisce lo scheletro e che è caratterizzata da una riduzione della massa ossea e da alterazioni qualitative della sua struttura. Di conseguenza, le ossa diventano fragili e più esposte al rischio di fratture. Ci riferisce la dott.ssa Fusco che ormai la problematica dell'Osteoporosi non è più una patologia della sola donna in menopausa ma una problematica, anche maschile, sempre più presente in una popolazione che invecchia senza una adeguata opera di prevenzione e di comunicazione sociale verso uno stato di benessere della terza e della quarta età. A tale*

*scopo questa 1° GIORNATA DI STUDIO DELL'OSTEOPOROSI è stata organizzata con la presenza di esperti e studiosi di chiara fama sia nazionale che internazionale, è aperta al pubblico, con la partecipazione di associazioni femminili ben radicate sul territorio. Saranno inoltre presenti rappresentanze della Sanità Pubblica e del mondo Politico, dato l'alto costo sociale di tale patologia.*

## Perché Osteoporosi ?

L'osteoporosi è una malattia sistemica dell'apparato scheletrico caratterizzata da una bassa densità minerale ossea e da un deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo. Si presenta, in modo più o meno grave, in tutta la popolazione oltre i 60 anni di età. Le ossa diventano quindi più fragili e sono esposte ad un maggior rischio di frattura per traumi anche minimi.

Le fratture costituiscono l'evento clinico più rilevante dell'osteoporosi, ed interessano con maggiore frequenza il polso, le vertebre ed il femore.

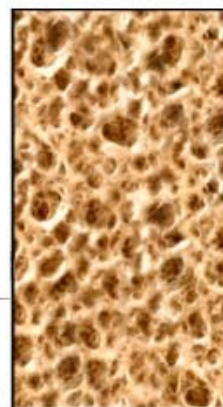
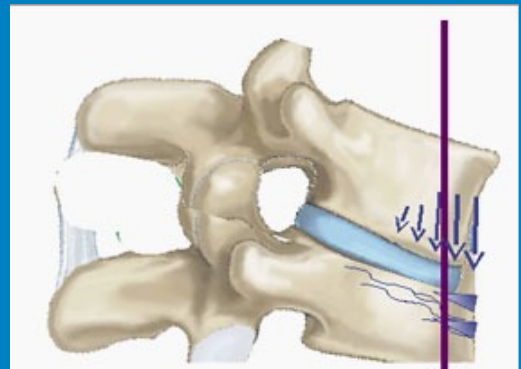
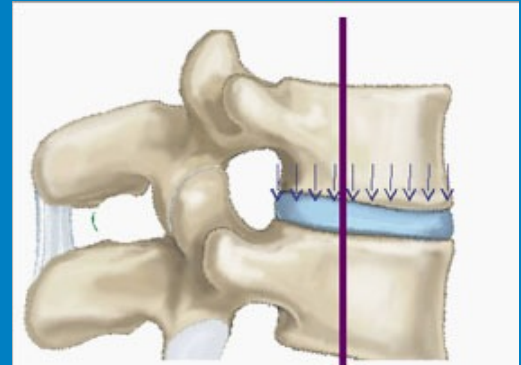
Nel caso di fratture di femore il ricovero in ospedale è indispensabile e nella maggior parte dei casi è necessario l'intervento chirurgico con posizionamento di una protesi articolare. I dati epidemiologici dimostrano che solo il 50% dei pazienti rimane autosufficiente dopo una frattura di femore e che la qualità di vita successiva viene comunque notevolmente compromessa.

Le conseguenze delle fratture vertebrali sono meno drammatiche ma, specie se le vertebre fratturate sono due o più, ne può derivare dolore continuo alla schiena, riduzione della mobilità, cifosi (incurvamento in avanti della colonna vertebrale), aumento del rischi di cadute, e di ulteriori fratture, perdita

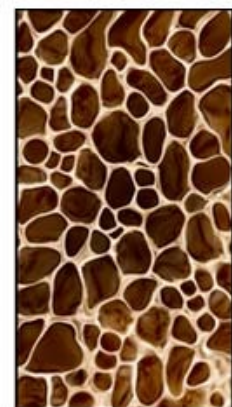
di equilibrio, riduzione della statura, difficoltà respiratorie, perdita di peso, dolore cronico al rachide, dipendenza dagli analgesici.

La rilevanza dell'osteoporosi deriva anche dalla sua diffusione: l'incremento della vita media che ha caratterizzato gli ultimi decenni ha fatto salire il numero degli individui a rischio di osteoporosi e quindi di frattura, e la tendenza appare inesorabilmente in aumento.

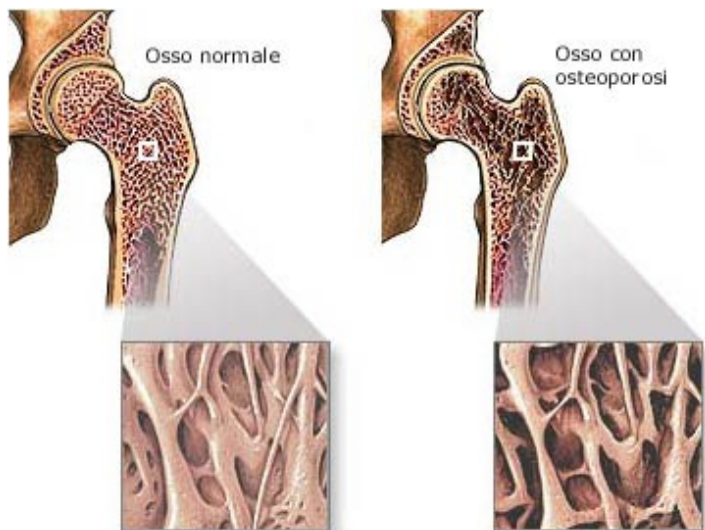
Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nel 1990 si sono verificate circa 1.700.000 fratture di femore nel mondo; ne sono previste 6.300.000 per il 2050. Questi numeri impongono una sempre maggiore attenzione da parte delle organizzazioni sanitarie per identificare i soggetti a rischio, per studiare ed approntare terapie sempre più appropriate, ma rendono anche necessaria una attenta partecipazione individuale soprattutto per quanto riguarda le attività di prevenzione.



Normal bone



Osteoporosis



## Diagnosi di Osteoporosi. Come e Quando...

L'Osteoporosi è una sindrome che colpisce prevalentemente le donne in post-menopausa, intorno ai 50-55 anni di età, quando intervengono modifiche sia ormonali (calo degli estrogeni, riduzione della produzione di Vit D3, etc.), sia metaboliche sul bilancio del calcio, con conseguente perdita di massa ossea. La diagnostica si avvale della misurazione della quantità della massa ossea con apparecchiature che ne determinano la densità: in base alle indicazioni dell'Oms, una persona che ha un valore fino a -1 è definita normale, è definita osteopenica se il valore è compreso tra -1 e -2,5, è osteoporotica se il responso va da -2,5 in giù. Più il valore scende, più cresce il rischio di fratture. C'è anche un altro parametro da considerare e riguarda la qualità dell'osso, che viene ereditata geneticamente, ma che è anche condizionata dalle abitudini di attività fisica che il paziente svolge. In sostanza, la fragilità dello scheletro è in parte ereditaria e in parte maturata con l'andare degli anni: come altri organi, pure le ossa invecchiano e si degradano.

Esistono numerose tecniche di diagnostica strumentale per la valutazione dell'Osteoporosi, la più completa e diffusa è la MOC ovvero la Densitometria Ossea Computerizzata che si avvale di una strumentazione radiologica con raggi X che permette di avere una valutazione indiretta della densità ossea e di rapportarla con banche dati di riferimento. Tali banche

dati si riferiscono a popolazioni differenti, Usa, Europee, Asiatiche ed Africane.

Altri sistemi di diagnostica strumentale si avvalgono di sistemi ad ultrasuoni con valutazione della densità del calcagno (Achilles\*) e delle falangi delle dita della mano (Igea\*).

Insieme a questi esami strumentali sono sempre da eseguire esami ematochimici ed urinari di parametri del metabolismo osseo e dei suoi ormoni regolatori con cadenza annuale. (Calcemia, Calciuria, Fosfatasi alcalina, VitD3, PTH)

# OSTEOPOROSI CONSIGLI

I quattro fattori essenziali per mantenere le ossa sane per tutta la vita sono:

**Adeguato apporto di calcio.**

**Adeguato apporto di vitamina D.**

**Esercizio fisico regolare.**

**Corretta Postura.**

La quantità di calcio necessaria per stare in buona salute cambia nel corso dell'esistenza.

Il latte e i derivati sono importanti fonti di calcio, ma non sono le uniche. Le mandorle, i broccoli, gli spinaci, i cavoli cotti, il salmone in scatola (con lisca), le sardine ed i prodotti derivati dalla soia, come il tofu, sono tutti ricchi di calcio. (Vedi tabella pagina seguente.)

Per la salute delle ossa, un adeguato apporto di vitamina D è altrettanto importante di una giusta quantità di calcio. La vitamina D viene prodotta abitualmente con l'esposizione al sole, ma questa modalità per le singole abitudini di vita è sempre meno adeguata. I ricercatori consigliano quale dose giornaliera ottimale di vitamina D, un dosaggio giornaliero di 2.000 Unità Internazionali (UI), superato l'anno di età.

La vitamina D è inoltre presente nel pesce grasso, ad esempio nel tonno e nelle sardine, e nel tuorlo d'uovo, però con ogni probabilità non consumate questi alimenti tutti i giorni. Gli integratori di vitamina D o di calcio e vitamina D rappresentano una buona alternativa.

L'esercizio fisico può aiutare a costruire ossa più forti e a rallentare il processo che porta all'osteoporosi. L'attività fisica fa sempre bene alle ossa, indipendentemente da quando si inizia, però si ottengono i benefici maggiori se iniziate a fare attività regolarmente da giovani e continuate per tutta la vita. È consigliabile affiancare gli esercizi per la forza a quelli per la resistenza. Gli esercizi per la forza vi aiutano a rafforzare i muscoli e le ossa delle braccia e della parte alta della schiena, mentre quelli per la

resistenza (camminare, fare jogging, correre, fare le scale, saltare la corda, sciare o praticare sport a impatto globale) coinvolgono soprattutto le ossa delle gambe, il femore e la parte bassa della schiena. Nuotare, andare in bicicletta e allenarsi sulle macchine, ad esempio sulle ellittiche, possono rappresentare un buon allenamento cardiovascolare, ma questi esercizi sono a basso impatto, e quindi non sono efficaci per migliorare la salute delle ossa come quelli di resistenza.

Una corretta postura intesa come posizione da assumere sul posto di lavoro o come adeguata valutazione dell'equilibrio posturale globale è un presupposto indispensabile per la stabilizzazione meccanica dell'osteoporosi vertebrale, e per prevenire i danni da osteoporosi.

Infatti uno scorretto equilibrio posturale crea un effetto domino nello sviluppare alterazioni del carico assiale sulle strutture interessate dalla riduzione di massa ossea conseguente all'osteoporosi, creando una maggiore incidenza di fratture osteoporotiche.



## Tabella dei fabbisogni di Ca++

Neonati	400 - 600
Bambini	800 - 1.200
Adolescenti.	1.000 - 1.300
Donne gravide	1.500
Allattamento	2.000
Pre - menopausa	800 - 1.000
Anziani.	1.500

### Contenuto di calcio degli alimenti (mg ogni 100 grammi)

Grana	1310	Pasta all'uovo	22
Pecorino	1160	Biscotti	22
Fontina	870	Pasta	17
Caciocavallo	860	Pane	15
Caciotta	750	Riso	6
Gorgonzola	612	Bel Paese	604
Stracchino	565	Arance	49
Formaggini	430	Mandaranci	32
Mozzarella	403	Pompelmi	27
Ricotta	275	Albicocche	16
Yogurt - Latte	120	Mele - Pere	5
Mascarpone	68	Tuorlo	147
Intere	50	Polipo	144
Rombo	38		
Tonno	38	Spinaci	100
Sarde	150	Fagioli	100
Merluzzo	25	Bietole	110
Spigola	20	Indivia	104
Trota	14	Finocchio	100
Orata	12	Cavoli	179
Palombo	3	Lenticchie	79
Semi di soia	226	Pomodoro	10
Mortadella	39	Tacchino	23
Salumi	20	Nocciole	250
Coniglio	15	Mandorle	234
Gallina	15	Noci	99
Vitello	14	Arachidi	74
Fagiano	13		
Faraona	12	Manzo	10
Maiale	10	Cavallo	10



UNIVERSITÀ POPOLARE DI AVELLINO

Via Ammiraglio Bianco  
83013 Mercogliano (AV)

[info@unipav.it](mailto:info@unipav.it)

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