

sata da un lieve incidente oppure per coloro che fanno uso di farmaci contro l'artrite, la tiroide, problemi intestinali oppure dopo un trapianto.

Come si cura l'osteoporosi? Con la somministrazione degli ormoni che l'organismo delle donne produce di meno dopo la menopausa, con una dieta a base di alimenti ricchi di calcio e con esercizi fisici.

Molti Community Health Centres ed alcuni ospedali hanno programmi per la prevenzione della osteoporosi. Sarà possibile ottenere informazioni al telefono rivolgendosi alla Arthritis Foundation del NSW. (Tel. 1800 011 041) L'Osteoporosis Southern Sydney Support Group del St. George Hospital (Tel. 9350 2649) offre informazioni sugli esercizi più appropriati.

Se necessario sarà possibile chiedere l'intervento del servizio telefonico interpreti (Tel. 131450)

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

Avete le ossa fragili?

How strong are your bones?

REVIEWED
September 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Le vostre vecchiette sono ancora diritte sul busto oppure hanno le spalle curve e la schiena piegata? Qualche anziano in famiglia ha subito la frattura di un arto o di un osso a causa di una lieve ferita, di un semplice urto con un oggetto qualsiasi? Qualcuno ha subito la frattura del bacino?

Se risponderete "sì" ad una qualsiasi di queste domande, fate parte di una famiglia soggetta ad una malattia responsabile dell'assottigliamento delle ossa, chiamata osteoporosi. Si tratta di una malattia e di un problema comune fra gli anziani e in modo speciale fra le donne dopo la menopausa. Molti anziani non lo sanno neppure di essere affetti da questa malattia, fino a quando non subiscono una qualche frattura, cosa che succede, proprio a causa della osteoporosi, almeno al 50 per cento delle donne sopra i 60 anni ed al 30 per cento degli uomini di una certa età. Non è mai troppo tardi per porvi rimedio. Anche se affetti da osteoporosi si può fare qualcosa evitando di esporsi a situazioni a rischio. Per la prevenzione è bene cominciare dalla adolescenza, specialmente per le ragazze.

Cosa fare per conservare le ossa sane e forti? Molti già sanno che una dieta ricca di calcio aiuta a prevenire l'assottigliamento delle ossa, ma sono molto utili alcuni esercizi fisici, così com'è utile evitare il fumo e l'alcol. Fra gli esercizi ricordiamo la marcia, la corsa, il ballo, il sollevamento pesi, il giardinaggio ed alcuni sport di squadra. (Il

ciclismo ed il nuoto non sono esercizi adatti al nostro caso). Sarà poi utile fare uso di alimenti ricchi di calcio, come il latte ed i latticini, il latte di soia (purché contenga un'aggiunta di calcio), il pesce con le ossa sottili, da mangiare (salmone e sardine in scatola), granchi, vegetali con foglie verdi. Il calcio abbonda inoltre nelle mandorle, nei fichi secchi, nei ceci, nel prezzemolo, nell'olio e nella salsa di sesame.

Se non fate uso di alimenti ricchi di calcio sarà bene ricorrere ai supplementi di calcio, facendo attenzione alle indicazioni sull'etichetta (un buon supplemento di calcio dovrebbe avere un contenuto variante tra i 400 ed i 600mg di calcio). Nel dubbio rivolgetevi al medico.

Il nostro organismo assorbe più facilmente il calcio se assume molta vitamina D. Siccome questa vitamina la assumiamo per lo più dalla luce del sole coloro che lasciano il proprio corpo poco esposto al sole o che trascorrono la giornata in ambienti chiusi dovrebbero ricorrere ad un supplemento di vitamina D.

Le donne potrebbero ricorrere all'ormone maschile estrogeno che rafforza le ossa. Dopo la menopausa la produzione di tale ormone diminuisce sensibilmente.

Come sappiamo se siamo affetti da osteoporosi? La cosa migliore da fare è di sottoporsi ad un'apposita analisi. Si tratta di un "test" gratuito per coloro che hanno già subito una frattura cau-