



osteoporosis australia

Italian  
March 2006

## **Che cos'è l'osteoporosi?**

## **Quali sono i fattori di rischio per l'osteoporosi?**

**What is Osteoporosis?**

**What are the Risk Factors for Osteoporosis?**

### **Che cos'è l'osteoporosi?**

L'osteoporosi è una malattia che rende fragili le ossa, causandone più facilmente la frattura, con gravi conseguenze anche in seguito a lievi urti o cadute. Le statistiche indicano che in Australia metà delle donne e un terzo degli uomini che hanno oltrepassato i 60 anni subiscono fratture dovute all'osteoporosi.

L'osteoporosi e le conseguenti fratture sono in Australia una delle cause più gravi di traumi, di lunghi periodi di disabilità e spesso di morte tra le persone di età avanzata. Su cinque persone colpite da una frattura all'anca, una muore entro sei mesi e metà di quelle che non muoiono rimangono incapaci di camminare senza ausili o di continuare a vivere a casa propria; per alcune di queste persone si rende addirittura necessaria l'assistenza infermieristica a tempo pieno.

L'osteoporosi viene definita talvolta come una malattia silenziosa, perché non presenta alcun sintomo finché non si verifica una frattura ossea.

Le fratture possono colpire qualsiasi parte dello scheletro; le ossa più colpite sono quelle delle anche, della colonna vertebrale, dei polsi, delle costole, del bacino e dell'omero (la parte superiore del braccio).

### **Da cosa è causata l'osteoporosi?**

Un sistema osseo sano dipende da:

- i geni individuali (60-80%)
- la quantità di ormoni presenti nel corpo (l'estrogeno per le donne e il testosterone per gli uomini)
- il livello di esercizio fisico che si fa abitualmente
- quello che si mangia

Questi fattori determinano una buona formazione o meno del sistema osseo nel primo periodo dell'età adulta, quando le ossa sono nel pieno del loro sviluppo. Dopo i trent'anni è poi importante mantenere la forza acquisita, evitando il decadimento del tessuto osseo.

### **La menopausa e l'osteoporosi**

La menopausa indica il periodo in cui la donna cessa le mestruazioni. In Australia la maggior parte delle donne raggiunge la menopausa tra i 45 e i 55 anni (talvolta anche prima).

Dopo i 45 anni le donne cominciano a perdere tessuto osseo nella misura dell'1-2% all'anno. Ciò avviene perché a quell'età la donna produce meno estrogeno. Il livello di estrogeno diminuisce ancor più nei primi 5-10 anni dall'arrivo della

---

Il Governo Australiano ha fornito assistenza finanziaria per questa pubblicazione, senza condividere necessariamente tutte le opinioni che gli autori, alla luce delle correnti ricerche, hanno espresso.

menopausa, portando il tasso di perdita del tessuto osseo al 2-4% annuo. Il fenomeno della perdita di tessuto osseo perdura per 15-20 anni e colpisce tutte le donne, chi più chi meno; certe donne possono perdere, nel periodo suindicato, fino al 30% del loro sistema osseo. Chi per una qualche ragione ha una menopausa precoce, comincia a perdere tessuto osseo fin da allora. È importante chiedere al medico di essere sottoposte ad una cura per prevenire l'osteoporosi.

### **L'osteoporosi negli uomini**

L'ormone maschile testosterone non si riduce drasticamente come avviene con l'estrogeno delle donne che entrano in menopausa, ma comincia a decrescere gradualmente dopo che l'uomo ha compiuto i 50 anni. In effetti, la densità ossea negli uomini tende a rimanere costante fino ad un'età molto più avanzata; dopo i 75 anni, comunque, sia le donne che gli uomini perdono porzioni sempre più elevate di tessuto osseo, come semplice conseguenza del processo di invecchiamento.

### **Fattori di rischio per l'osteoporosi**

I fattori di rischio per l'osteoporosi e le fratture causate dall'osteoporosi sono simili per le donne e per gli uomini; alcuni di questi fattori si possono ridurre cambiando abitudini, altri esulano dalle nostre possibilità di intervento.

### **Fattori di rischio che possono essere ridotti**

Il rischio di una frattura dovuta ad osteoporosi è maggiore se:

- Fai poca attività fisica o non ne fai affatto
- Fumi
- Consumi molte bevande alcoliche
- Il tuo peso corporeo è assai basso
- I tuoi alimenti contengono poco calcio
- Cadi di frequente

### **Fattori di rischio che non si possono ridurre**

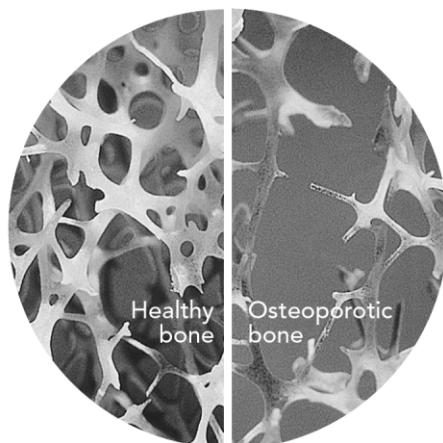
Il rischio di una frattura dovuta ad osteoporosi è maggiore se:

- Un tuo genitore o nonno ha l'osteoporosi o ha avuto una frattura causata da osteoporosi
- Sei una donna
- Sei di estrazione caucasica o asiatica
- Hai una corporatura minuta
- Hai raggiunto tardi la pubertà o hai avuto una menopausa precoce
- Hai avuto forme di anoressia nervosa che hanno causato interruzioni del ciclo mestruale
- Hai già avuto una frattura causata da osteoporosi
- Hai passato i 60 anni
- Hai l'artrite reumatoide, un'epatopatia o un'insufficienza renale croniche
- Hai sofferto di ipertiroidismo o iperparatiroidismo o hai ricevuto cure a base di ormoni della tiroide
- Sei un uomo e hai un livello basso di testosterone
- Hai ricevuto per lungo tempo cure a base di corticosteroidi, come il prednisone.

### **Previene l'osteoporosi riducendo i fattori di rischio**

È importante prevenire l'osteoporosi, anche perché pur esistendo medicine per combattere l'osteoporosi, non c'è una cura definitiva. La seguente è una lista di accorgimenti da adottare per ridurre il rischio di essere colpiti da osteoporosi e subire fratture.

- Segui una dieta ben equilibrata e ricca di calcio e vitamina D. Per la maggior parte delle persone è sufficiente il calcio contenuto in tre porzioni giornaliere di cibi a base di latticini.
- Per assorbire il calcio, il nostro corpo ha bisogno di vitamina D (c'è un apposito opuscolo con tutte le indicazioni relative alla vitamina D). La vitamina D si trova in piccole quantità negli alimenti come i latticini arricchiti con vitamina D, i tuorli d'uovo, i pesci di mare e la margarina. La miglior fonte di vitamina D deriva comunque dall'esporsi – con i debiti controlli – ai raggi del sole.
- Fai esercizi vigorosi che rafforzano il corpo come camminare trasportando qualcosa di pesante, giocare a tennis, danzare e far ginnastica con i pesi.
- Fatti fare l'esame della densità ossea, se necessario.
- Chiedi al medico se hai bisogno di qualche medicina contro l'osteoporosi
- Chiedi al medico se qualche medicina tra quelle che stai prendendo può causare una riduzione del tessuto osseo.
- Non fumare.
- Riduci la quantità di bevande alcoliche.



Osso sano

Osso osteoporotico