

## **Mantenersi attivi per prevenire l'osteoporosi e le cadute**

Exercise for Osteoporosis and Falls Prevention

### **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'attività fisica aiuta a mantenere un sistema osseo resistente, previene cadute e fratture e facilita la guarigione in chi ha subito una frattura. I benefici degli esercizi fisici variano in conformità al tipo di esercizio svolto.

### **L'attività fisica crea un sistema osseo resistente nei bambini e nei ragazzi**

La robustezza delle ossa dipende dal modo in cui le ossa si sono formate inizialmente. Il sistema osseo in genere è al massimo del suo vigore tra i 20 e i 30 anni, dopo di che la sua densità comincia a declinare. Per sviluppare un robusto sistema osseo, bambini e ragazzi devono assumere buone quantità di calcio nella loro dieta, assieme ad una appropriata dose di vitamina D, necessaria per agevolare l'assorbimento del calcio nel corpo. Per formare la vitamina D è sufficiente esporsi per periodi non eccessivi alla luce del sole.

Per rafforzare le ossa è necessario mantenersi in esercizio anche prima del sopraggiungere della pubertà. Non è mai troppo presto (o troppo tardi) per iniziare un programma di esercizi che rafforzano il sistema osseo. Le statistiche indicano che le ragazze fisicamente più attive arrivano ad essere fino al 40% più forti rispetto alle ragazze fisicamente meno attive.

### **L'attività fisica mantiene un sistema osseo robusto negli adulti**

L'esercizio fisico aiuta gli adulti a mantenere la robustezza del sistema osseo. La densità ossea comincia a decadere quando ci si avvicina ai quarant'anni. È importante mantenersi attivi nella vita adulta, per preservare la robustezza delle ossa, la forza dei muscoli e il buon funzionamento del cuore e dei polmoni.

### **L'attività fisica mantiene un sistema osseo robusto e previene le cadute negli anziani**

Lo scopo principale dell'esercizio fisico nelle persone anziane dipende dallo stato in cui si trova il loro sistema osseo. Se dalle analisi risulta che non hai l'osteoporosi, cerca di tenerti in attività, per mantenere la robustezza delle ossa e dei muscoli. L'esercizio fisico servirà anche a migliorare il tuo senso dell'equilibrio, la tua postura e il tuo coordinamento.

### **L'attività fisica agevola la postura e l'equilibrio**

Le persone affette da osteoporosi hanno maggiori probabilità di subire una frattura, rispetto a coloro che hanno le ossa normali. Le fratture sono

generalmente causate da una caduta e le persone anziane hanno maggiori probabilità di subire fratture perché cadono più spesso: il 40% delle persone che hanno superato i 65 anni cade almeno una volta nel corso di un anno. Evitare le cadute significa evitare le fratture, specialmente le fratture all'anca, che sono causate generalmente dalle cadute.

Le cadute spesso potrebbero essere evitate. Le persone dotate di una postura migliore, di un miglior senso dell'equilibrio e di una muscolatura più salda hanno minori probabilità di cadere e di farsi male. Le fratture all'anca si verificano più spesso nelle persone che non sono molto attive fisicamente, rispetto a quelle che sono più attive. Le cadute possono avvenire per diverse ragioni; alcuni dei seguenti fattori mettono le persone maggiormente a rischio:

- essere caduti in precedenza
- prendere molte e diverse medicine
- avere una malattia cronica
- avere l'artrite, specialmente alle gambe
- avere la vista debole
- avere uno scarso senso dell'equilibrio e poca forza nei muscoli

### **Quali sono gli esercizi migliori per rinforzare le ossa?**

Gli esercizi nei quali il corpo sostiene il suo peso (per esempio quando si cammina, non quando si nuota) e nei quali si deve correre e saltare, favoriscono lo sviluppo del tessuto osseo e ne impediscono il decadimento. È perciò utile svolgere attività come camminare, correre, danzare, giocare a tennis, a pallavolo, a netball e sollevare dei pesi.

### **Alcuni consigli per un programma di esercizi che rinforzi le ossa**

- Per produrre i suoi effetti sulle ossa, l'esercizio fisico deve essere effettuato **REGOLARMENTE** ed essere **PIUTTOSTO VIGOROSO**. È bene programmare una certa **VARIETÀ** di esercizi, in modo da stimolare il sistema osseo in diversi punti. Un esercizio fisico **BREVE** ed **INTENSO** (come ad esempio 15 minuti di sollevamento pesi o di marcia ad andatura sostenuta) è probabilmente più utile al sistema osseo di una passeggiata di un'ora.
- Un'attività svolta in due brevi riprese di 20 minuti ciascuna, a distanza di 8 ore l'una dall'altra, è preferibile ad una sola, lunga attività.
- Inizia piano e progredisce gradualmente.
- Sono anche utili per prevenire le cadute le attività che rafforzano i muscoli e ristabiliscono l'equilibrio ed il coordinamento. La ginnastica Pilates, gli esercizi moderati di yoga ed il Tai Chi sono tutte attività utili per prevenire le cadute.

### **Esercizi per tenere l'osteoporosi sotto controllo**

Se hai l'osteoporosi ed hai già subito delle fratture, consiglieri con un medico o un fisioterapeuta prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi fisici.

- Inizia con un programma generico per ristabilire le forze
- Iscriviti ad un corso di prevenzione delle cadute
- Se hai già avuto delle fratture,
  - evita scatti, salti e contorsioni
  - evita i movimenti vigorosi, bruschi e improvvisi

- evita di rannicchiarti sullo stomaco
- evita di piegarti in avanti
- evita di sollevare oggetti pesanti

## **Prevenire le cadute**

### **L'attività fisica agevola la postura e l'equilibrio**

Le persone dotate di una buona postura, un buon senso dell'equilibrio e una solida muscolatura hanno meno probabilità di cadere e farsi male. Per fare un esempio, le donne che stanno sedute per più di nove ore al giorno corrono un maggior rischio di subire una frattura all'anca delle donne che restano sedute solo per sei ore. Vi sono corsi speciali di addestramento fisico che arrivano a ridurre del 20% le probabilità di cadere e diminuiscono le probabilità di subire gravi conseguenze in seguito a cadute. I corsi sono formulati tenendo presenti le necessità particolari che può avere ogni persona anziana e comprendono camminate ed esercizi gradualmente di rafforzamento dei muscoli e di miglioramento della postura.

### **Equilibrio**

Muscoli deboli, alterazioni della pressione sanguigna e del battito cardiaco, medicine, malattie delle orecchie e talvolta anche una dieta sbagliata possono turbare il senso dell'equilibrio.

Puoi migliorare il tuo senso dell'equilibrio facendo un regolare esercizio fisico. Ecco alcuni consigli:

- Chiedi al medico od al fisioterapeuta di consigliarti degli esercizi per migliorare l'equilibrio.
- Segui una dieta sana che includa frutta fresca, ortaggi e alimenti ricchi di calcio.
- Bevi molta acqua, tutti i giorni.
- Informati sulla possibilità di frequentare un corso che tratti di "cadute ed equilibrio" (in inglese: "falls and balance"). Interpella il centro sociosanitario ("community health centre") o l'unità promozionale della salute ("health promotion unit") più vicini a casa tua, oppure telefona ad "Osteoporosis Australia" al numero 1800 242 141.

## **Altri consigli per prevenire le cadute**

### **A casa**

- Controlla che stuoie, tappeti e tappetini siano ben distesi sui pavimenti.
- Togli i cavi elettrici dalle zone di passaggio.
- Non camminare su superfici bagnate o scivolose.
- Le stanze devono essere ben illuminate e libere da cianfrusaglie.
- Fai installare una ringhiera su almeno uno dei lati delle rampe di scale e una vicino alla vasca da bagno, alla doccia ed al gabinetto.
- Fai installare o pitturare strisce che mettano in evidenza il bordo degli scalini esterni alla casa.

### **La vista**

- L'interno della casa deve essere ben illuminato per consentirti di veder bene dove vai.
- Fatti misurare la vista da un ottico almeno una volta all'anno.

- Se porti gli occhiali, usali nella maniera prescritta. Se usi lenti bifocali o trifocali, fai molta attenzione quando sali o scendi le scale.
- Quando esci, usa gli occhiali da sole per evitare di restare abbagliato o dover strizzare gli occhi in continuazione. Gli occhiali da sole proteggono anche da possibili danni causati dai raggi ultravioletti.

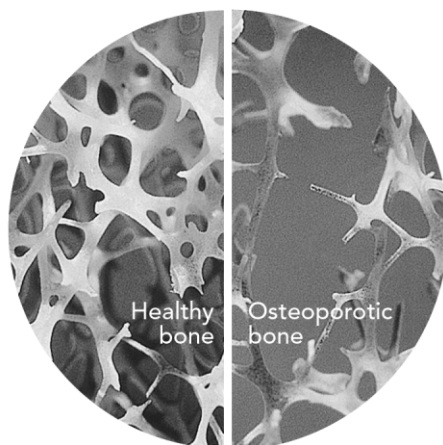
### Calzature

- Usa scarpe a tacco largo, con suola antiscivolo e un buon supporto per il piede.
- Usa calze, collant e scarpe della misura giusta.
- Scegli scarpe che offrano un adeguato supporto al piede.
- Evita le scarpe a tacco alto.

### Raccomandazioni generiche

- Segui un programma regolare di attività fisica, che comprenda esercizi per l'equilibrio, la forza muscolare e la postura.
- Fatti controllare regolarmente la vista.
- Fatti controllare regolarmente l'udito.
- Quando ti alzi dal letto o da una sedia, aspetta finché hai recuperato bene l'equilibrio.
- Evita di camminare su strade e marciapiedi bagnati o ghiacciati.
- Non correre per rispondere al telefono, attraversare la strada, prendere l'ascensore o in altre situazioni del genere.
- Usa un bastone da passeggio se è necessario per mantenerti in equilibrio.
- Evita di camminare su terreni sconosciuti.
- Limita l'uso di bevande alcoliche.
- Se ti vengono dei capogiri o ti accorgi che stai barcollando, parlane col medico.
- Trova il tempo di parlare col medico delle medicine che prendi e chiedigli se devi proprio continuare a prenderle: certe medicine turbano il senso dell'equilibrio.
- Tieni una lampada elettrica o una pila a portata di mano, vicino al letto.

Se vuoi delle informazioni sui programmi per migliorare la forza dei muscoli e il senso dell'equilibrio ed evitare le cadute, chiama Osteoporosis Australia al numero **1800 242 141**.



Osso sano

Osso osteoporotico