

ATTIVITA' FISICA

Le ossa dovrebbero essere utilizzate regolarmente, altrimenti possono deteriorarsi: per mantenersi forti, hanno bisogno di sollecitazioni frequenti e di breve durata.

Alcune attività quotidiane, come camminare e salire le scale, sono molto importanti, ma per diventare ancora più forte il nostro scheletro ha bisogno di un'attività fisica dedicata.

È importante svolgere una attività fisica regolare, con esercizi che siano bilanciati rispetto al peso corporeo, dove ossa e muscoli lavorano contro la gravità (passeggiate, salire le scale, sollevare pesi leggeri, ecc).

Nel caso fosse già presente osteoporosi, è utile consultare un medico sul tipo di



attività da compiere per valutare l'impatto che diversi movimenti possono avere sull'apparato scheletrico (es. torsioni come nel golf o i movimenti rapidi come nel tennis).

STILI DI VITA SANI

Oltre ad una corretta alimentazione è importante evitare il fumo e limitare il consumo di alcolici. L'uso del fumo di tabacco riduce la densità dell'osso, sia nell'uomo sia nella donna. Un elevato consumo di alcool è noto essere causa di osteoporosi si associa ad un aumento del rischio di fratture.

PER PREVENIRE LE FATTURE

Fai regolarmente attività fisica: rafforza le ossa, migliora la muscolatura e l'equilibrio.



A domicilio metti le maniglie e i corrimani dove necessario, evita di dare la cera sui pavimenti.

Elimina i tappeti scivolosi o fissali al pavimento con retine antiscivolo; illumina bene gli ambienti di casa e sposta eventuali ostacoli nei punti di passaggio.



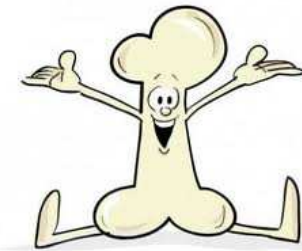
Attrezzare il bagno con maniglioni, seggioloni e tappeti antiscivolo nella doccia e nella vasca.

Indossa calzature confortevoli, alzati dal letto e dalla sedia lentamente, per evitare i capogiri .

Parla con il tuo medico curante se ci sono problemi di vista o di equilibrio.



NON MOLLARE L'OSSO

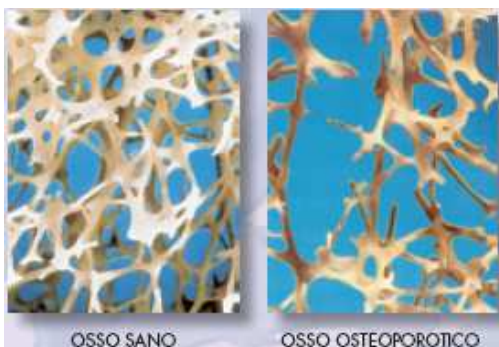


**OSTEOPOROSI:
CONOSCERLA,
PREVENIRLA E
CURARLA**

Osteoporosi: conoscerla, prevenirla, curarla

CHE COS'E' L'OSTEOPOROSI?

È una malattia caratterizzata da una marcata **riduzione della "massa minerale ossea"** (perdita di calcio) e da un'alterazione della struttura interna dell'osso, con **aumento della fragilità e del rischio di fratture.**



QUANTE PERSONE NE SOFFRONO?

L'osteoporosi può essere definita "epidemia silenziosa", non solo perché non dà segno di sé prima dell'evento frattura, ma molte volte anche dopo la frattura, non viene identificata, segnalata e trattata.

	Normale	Osteopenia	Osteoporosi
Donne			
40-49 anni	55,7%	39,9%	4,4%
50-59 anni	41,9%	46,4%	11,7%
60-69 anni	24,4%	47,6%	28,0%
70-79 anni	15,0%	43,1%	41,9%
Uomini			
60-69 anni	55,2%	36,3%	8,5%
70-79 anni	50,9%	35,8%	13,3%

QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO

Il rischio di osteoporosi è elevato se:

- * Vi sono altri casi in famiglia: da una parte vi è il rischio di ereditare uno scheletro predisposto all'osteoporosi, dall'altro l'apprendere abitudini di vita non corrette
- * Diminuiscono i livelli di estrogeni (**menopausa**)
- * La corporatura è minuta e sottile
- * La dieta non prevede un apporto sufficiente di calcio
- * Si fuma, si fa uso di alcolici oppure si assumono determinati farmaci come i cortisonici
- * Non si fa sufficiente esercizio fisico, tipo "weight-bearing", vale a dire quelle attività fisiche in cui si sostiene il proprio peso

COME PREVENIRE?

La prevenzione delle fratture associate all'osteoporosi è un obiettivo che, ove raggiunto, permette non solo di migliorare la qualità della vita delle singole persone ma anche di ridurre i costi sociali. La prevenzione in questo ambito deve essere orientata su due obiettivi diversi ma correlati:

- * prevenzione dell'osteoporosi,
- * prevenzione delle fratture in pazienti con osteoporosi.

QUANDO.... Durante tutta la vita, dall'infanzia alla terza età

Ottimizzare la salute dell'osso è un processo che dura tutta la vita sia nei maschi che nelle femmine.

PER PREVENIRE L'OSTEOPOROSI

- * segui una dieta bilanciata ricca di calcio e vitamina D
- * pratica esercizio fisico in relazione al peso corporeo
- * segui stili di vita sani (senza alcol nè fumo nè droghe)
- * stai all'aria aperta nelle ore meno calde della giornata

ALIMENTAZIONE

Una strategia intelligente e a "buon mercato" per investire sul proprio scheletro è quella di seguire una dieta bilanciata, che includa di micronutrienti (minerali e vitamine) e macro-nutrienti (proteine, grassi e carboidrati) nelle giuste proporzioni.

Una dieta bilanciata, sufficiente dal punto di vista calorico e con il giusto apporto in calcio, è essenziale per il normale sviluppo e per il mantenimento di uno scheletro sano.

IL CALCIO NEGLI ALIMENTI (% CONENUTA RISPETTO AL VALORE GIORNALIRO DA ASSUMERE—VG)

Tipo alimento	Quantità giornaliera	VG %
Pane	1 fetta	8%
Cereali con aggiunta di calcio	1 tazza	15%
Rape verdi / cavoli	1 porzione	15%
Fichi secchi / arancio	2 fichi o 1 arancio	6-4%
Latte intero scremato	1 tazza	30%
Yogurt fresco	1 tazza	35%
Formaggio	30 g	20%
Uova	2 uova	8%
Pizza con formaggio	1/4 pizza	25%
Mandorle e nocciole	5-10	10%
lasagne a forno	1 porzione	25%