

OSTEOPOROSI

L'osteoporosi è un normale processo fisiologico di invecchiamento dell'osso che si manifesta con una progressiva perdita di calcio e una conseguente fragilità delle ossa che, in alcuni casi può degenerare in fratture in altri meno gravi, può semplicemente portare ad un loro indebolimento ma mai a dolore.

Riguarda le persone anziane, ma non solo: soggetti a rischio sono soprattutto **le donne dopo la menopausa** e tutti quei **pazienti che assumono cortisonici per lunghi periodi**.

Fattori di rischio per l'osteoporosi sono il basso peso corporeo, il fumo di sigaretta, l'abuso di alcolici, la scarsa attività fisica, la menopausa precoce. In quest'ultimo caso sono spesso i farmaci "ormonali" ad essere in grado di migliorare lo stato di salute dell'osso.

Le cure per l'osteoporosi non conducono alla guarigione, ma servono a preservare il normale stato delle ossa. La prevenzione è quindi di fondamentale importanza. Essa consiste in primo luogo nel cercare di raggiungere una massa ossea adeguata quando si è giovani avvalendosi di una alimentazione ricca ed adeguata. Secondariamente, in età adulta sono ancora possibili alcune (limitate) attività di prevenzione, ma a costo di un impegno e volontà maggiori.

In generale cura e prevenzione si sovrappongono e possono essere riassunti nei seguenti tre punti:

- non fumare e ridurre il più possibile il consumo di alcool;
- evitare la sedentarietà, ma anzi non perdere occasione per fare attività fisica;
- assumere con la dieta o con gli integratori calcio e vitamina D (soprattutto i soggetti anziani costretti a letto o ospiti nelle case di riposo).

... IMPORTANTI SONO IL CALCIO, LA VITAMINA D ...

Calcio e Vitamina D rappresentano la terapia principale per l'osteoporosi.

Progressivamente, con l'avanzare dell'età, calcio e vitamina D vengono meno per cui è necessario introdurre maggiormente tali sostanze con la dieta per evitare fratture dovute alla maggiore fragilità ossea che inevitabilmente ne consegue.

La **vitamina D** è già prodotta dal nostro organismo quando è esposto alla luce del sole: 15 minuti di sole al giorno anche solo sul viso e braccia assicurano un sufficiente apporto di tale vitamina. E' contenuta inoltre nel pesce, nelle uova, nei latticini e regola il metabolismo del calcio e del fosforo nell'osso; è indispensabile durante l'infanzia per evitare malformazioni delle ossa e dei denti, così come nell'età avanzata per prevenire l'osteoporosi.

Il **calcio** può essere invece solo introdotto dall'esterno, ma non necessariamente sotto forma di farmaco: infatti un litro di latte, quasi totalmente scremato, contiene circa 1.200 mg di calcio, 120 mg di calcio si trovano in 100 g di yogurt, così come ve ne sono discrete quantità nei formaggi e nel pesce azzurro.

Una dieta equilibrata che comprenda questi alimenti sarebbe già sufficiente ad assicurare ogni giorno al nostro organismo il giusto apporto nutritivo.

Qualora però l'alimentazione non fosse sufficiente sono disponibili farmaci che, però, solamente il medico di medicina generale può consigliare e dosare. La vitamina D in particolare, è sconsigliata d'estate a causa di una maggiore esposizione del corpo al sole che quindi porta ad una sua maggiore produzione interna; la sua ulteriore introduzione anche come farmaco potrebbe portare ad accumulo (ipervitaminosi).

OSTEOPOROSI

E' dunque chiaro che la gestione della salute dell'osso non è solo un fatto di farmaci, ma ruota attorno ad una serie di interventi alimentari e di comportamento da modificare.

... E L'ESERCIZIO FISICO.

Importante misura preventiva per migliorare la salute dell'osso e prevenire gli spiacevoli effetti dell'osteoporosi è l'esercizio fisico.

Sia camminare a passo sostenuto che l'esercizio fisico energetico migliorano le nostre ossa oltre a determinare una evidente riduzione del rischio di infarto, ictus, disturbi circolatori e ad agire positivamente su ipertensione, diabete e colesterolo.

Questo vale in qualsiasi fasi della vita, ma è d'obbligo nelle donne in menopausa e negli uomini sopra i 50 anni d'età.

Per raggiungere tale obiettivo pare sufficiente camminare a passo svelto per poche ore alla settimana (mezz'ora al giorno 5 giorni su 7). Camminare, ballare, salire le scale, portare i sacchetti della spesa stimolano sia i muscoli che le ossa. La ginnastica e la danza, anche se praticate a casa, ma con continuità, sono inoltre utili per aumentare la sicurezza e la disinvoltura dei movimenti, riducendo le cadute. Diversi studiosi concordano nel dire che fare attività fisica, non è una necessità soltanto quando si vuole perdere peso tanto che anche in assenza di dimagrimento le modificazioni che avvengono nell'organismo "allenato" incidono in generale sul suo benessere oltre che sul suo stato di salute.