

QUANDO BASTA UNO STARNUTO PER FRATTURARSI

CHE COS'È L'OSTEOPOROSI

Guida di base all'osteoporosi, alla prevenzione e al trattamento

World**Osteoporosis**Day
October**20**

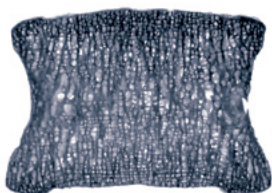
www.worldosteoporosisday.org



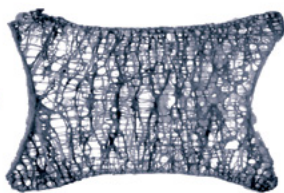
CHE COS'È L'OSTEOPOROSI

- ▶ **L'osteoporosi** è una malattia che rende le ossa porose, deboli e fragili. Ne risulta un più alto rischio di fratture, note come **fratture da fragilità**.
- ▶ **L'osteoporosi** è "invisibile", non manifesta **segni evidenti o sintomi**, fino a che non si verifica una frattura. Ciò può avvenire in seguito a una caduta non rovinosa dalla posizione eretta, a un urto, per un movimento improvviso, o semplicemente piegandosi e rialzandosi.
- ▶ **Le fratture da osteoporosi** si verificano più frequentemente **all'anca, alle vertebre, al polso o nella parte superiore del braccio**, ma anche altre ossa possono fratturarsi. A una prima frattura spesso ne segue un'altra, ecco perché è importante diagnosticare e trattare l'osteoporosi prima possibile.
- ▶ **Le fratture da osteoporosi** colpiscono una donna su tre e un uomo su cinque dopo i 50 anni in tutto il mondo.

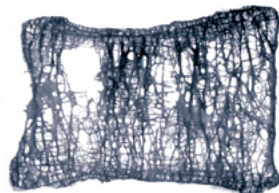
OSSO
NORMALE



OSSO CON
OSTEOPENIA



OSSO
OSTEOPOROTICO



UNA MALATTIA CON GRAVI CONSEGUENZE

Anche se l'osteoporosi di per sé non provoca dolore, le fratture causate possono avere gravi conseguenze, tali da cambiare la qualità della vita.

SOLO QUALCHE ESEMPIO



Quando l'osteoporosi colpisce le ossa della colonna vertebrale, **si ha spesso dolore, perdita di altezza e postura curva o gibbo.**



Il dolore e la mobilità limitata portano a **una perdita di qualità della vita, necessità di assistenza, incapacità di assolvere le incombenze e le attività quotidiane**, senso di isolamento e depressione.



La **disabilità** causata dall'osteoporosi è simile, se non superiore, a quella provocata da molte comuni malattie. Nelle persone ancora lavorativamente attive, le fratture provocano una significativa **perdita di giorni lavorativi** e, specialmente in alcuni settori, possono rendere difficile continuare a lavorare.



Il 33% delle persone che hanno subito la frattura dell'anca, a un anno dalla frattura necessitano di assistenza totale o sono ricoverate in una struttura assistenziale, mentre fino al **20-24%** muoiono nel primo anno dopo la frattura.



Una prima frattura aumenta notevolmente il rischio di ulteriori fratture, alle quali ne seguono altre, innescando una spirale di dolore e disabilità.

SEI A RISCHIO?

Le persone con più di 60 anni sono a più alto rischio rispetto ai più giovani. Tuttavia è possibile essere colpiti dall'osteoporosi anche prima. Nelle donne la menopausa segna l'inizio di una rapida perdita di osso, questa è la ragione per cui tutte le donne devono porre particolare attenzione alla salute delle loro ossa anche in età giovanile. Poiché l'osteoporosi non dà sintomi, chi presenta fattori di rischio dovrebbe consultarsi con il proprio medico.

I più comuni fattori di rischio per l'osteoporosi e la fragilità ossea sono:



Una frattura dopo i 50 anni



Assunzione di medicinali che favoriscono l'insorgenza di osteoporosi, come l'assunzione a lungo termine di glucocorticoidi (steroidi)



Perdita di altezza di 4 cm o più, schiena curva



Storia familiare di fratture o osteoporosi



Menopausa precoce



Basso introito di calcio, scarsa esposizione al sole



Peso scarso
(indice di massa corporea inferiore a 19)



Vita sedentaria
(scarsa attività fisica)



Condizioni di salute associate con osteoporosi, come artrite reumatoide, diabete, cancro al seno o alla prostata o alcune malattie dell'apparato digerente



Fumo e/o consumo eccessivo di alcol

TEST.RAPIDO.DEL.RISCHIO.OSTEOPOROTICO

Per saperne di più sui fattori di rischio dell'osteoporosi e conoscere se ti riguardano, fai il Test Rapido del Rischio Osteoporotico www.fondazionefirmo.com

DIAGNOSTICARE L'OSTEOPOROSI

Valutare la salute delle ossa significa anche la valutazione del rischio di frattura (per esempio con il FRAX[®]) per determinare se presenti fattori di rischio. Basandosi sulla tua età e sul tuo livello di rischio, il tuo medico potrebbe decidere se non sia il caso di sottoporri a un test per valutare la densità minerale ossea (BMD).

Per determinare la BMD, l'esame più comunemente raccomandato è il DXA (dual-energy X-ray absorptiometry). Questo test rapido, non invasivo, a bassa emissione di radiazioni, misura la densità dell'osso a livello del femore e della colonna vertebrale. Il risultato viene espresso secondo una scala detta 'T-score', e indica di quanto la persona in esame si distanzia (standard deviation, SD) rispetto al livello medio di una persona in salute.

Condizione	BMD (Bone Mineral Density)
Normale	T-score di -1 SD o superiore
Osteopenia	T-score inferiore di -1 SD e maggiore di -2,5 SD
Osteoporosi	T-score di -2,5 SD o inferiore
Osteoporosi severa	T-score di -2,5 SD o inferiore, e presenza di almeno una frattura da fragilità

“Osteopenia” significa che la densità minerale ossea è più bassa del normale, ma non tutte le persone in cui si riscontra l'osteopenia svilupperanno l'osteoporosi. Se i risultati del test della BMD mostrano osteopenia o osteoporosi, allora si è a più alto rischio di frattura.



L'OSTEOPOROSI SI PUÒ CURARE

Nei pazienti ad alto rischio di frattura, sono necessari trattamenti farmacologici per ridurre sensibilmente il rischio di frattura dovuto all'osteoporosi.

Oggi è disponibile una varietà di farmaci per la cura dell'osteoporosi molto più ampia rispetto al passato. Il tipo di trattamento che ti sarà prescritto dipende dal tuo personale profilo di rischio.

I farmaci hanno mostrato di poter **ridurre il rischio di frattura dell'anca** fino al **40%**, **di fratture vertebrali del 30-70%** e, in alcuni casi, di poter ridurre il rischio di **fratture non vertebrali del 30-40%**.

Il tuo medico potrebbe anche prescriverti **supplementi di calcio e vitamina D** per assicurarti di disporre di una quantità sufficiente di questi importanti nutrienti. Ti potrebbe anche essere raccomandato il controllo del peso e la pratica di esercizi per rafforzare la muscolatura per aiutarti a mantenere in salute le ossa, per incrementare la forza muscolare e migliorare l'equilibrio. È importante anche cercare di rendere la casa più sicura, riducendo il rischio di cadute.

Come per ogni medicinale, i trattamenti per l'osteoporosi funzionano solo se assunti seguendo le prescrizioni. In caso di dubbio, non interrompere l'assunzione senza aver consultato il medico.

CONSIGLI DA RICORDARE

- ▶ Se presenti fattori di rischio, chiedi al medico curante se non sia il caso di valutare la salute delle tue ossa, il che potrebbe comprendere un esame DXA.
- ▶ Se ti sei fratturato dopo i 50 anni in seguito a una caduta non rovinosa, questo potrebbe essere un segnale di osteoporosi. Parlane con il medico!
- ▶ I medicinali per la cura dell'osteoporosi possono essere davvero efficaci, aiutandoti a mantenere una vita attiva e indipendente.
- ▶ I medicinali sono efficaci solo se assunti secondo le prescrizioni. In caso di dubbio non interrompere l'assunzione senza aver consultato il medico.

CONDUCI UNO STILE DI VITA SANO PER LE OSSA

Insieme all'assunzione di medicinali per proteggersi concretamente dalle fratture, chi soffre di osteoporosi (ma anche chiunque altro, a ogni età!) dovrebbe seguire questi suggerimenti relativi allo stile di vita, per sostenere la salute dello scheletro:

- ▶ **EVITA IL FUMO E L'ASSUNZIONE ECCESSIVA DI ALCOL**



- ▶ **ASSICURATI DI SEGUIRE UNA DIETA NUTRIENTE E BILANCIATA** che includa calcio e proteine sufficienti



- ▶ **FAI ATTIVITÀ FISICA** cerca di fare esercizio per 30-40 minuti, tre o quattro volte a settimana, includendo alcuni esercizi di sollevamento pesi e resistenza



- ▶ **PASSA PIÙ TEMPO ALL'ARIA APERTA** per assicurarti di avere vitamina D a sufficienza, altrimenti assumi i supplementi che ti sono stati prescritti



5 DOMANDE DA FARE AL TUO MEDICO

1. Presento fattori di rischio per l'osteoporosi? (*includere condizioni di salute, o assunzione di medicinali che causano la perdita di osso*)
2. Devo fare il test di misurazione della mia densità minerale ossea (BMD)?
3. *Se hai fatto il test BMD: Cosa significano i risultati che ho ottenuto? Mi occorrono medicinali per proteggere la salute delle mie ossa?*
4. Come posso assumere abbastanza calcio e vitamina D?
5. Che tipo di esercizi fisici dovrei fare per rafforzare le mie ossa e i miei muscoli?



L'obiettivo di IOF è un mondo senza fratture da fragilità,
in cui la mobilità in salute sia una realtà per tutti.

PER SAPERNE DI PIÙ

Cerca le risorse disponibili per aiutare te e la tua famiglia a mantenere la salute dello scheletro.

- ▶ Visita il sito della Fondazione FIRMO www.fondazionefirmo.com
- ▶ Cerca un gruppo di supporto dei pazienti nella tua comunità e unisciti a loro
- ▶ Visita il sito IOF www.iofbonehealth.org per saperne di più sull'osteoporosi

SOSTIENI LA CAMPAGNA MONDIALE PER LA PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI

- ▶ Prendi parte al **World Osteoporosis Day** il 20 ottobre di ogni anno www.worldosteoporosisday.org
- ▶ Firma la **IOF Global Patient Charter** all'indirizzo www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/
- ▶ Segui e sostieni FIRMO, Fondazione Italiana per la Ricerca sulle Malattie dell'Osso

 facebook.com/iofbonehealth/

 twitter.com/iofbonehealth/

 linkedin.com/international-osteoporosis-foundation/

 youtube.com/iofbonehealth/

 facebook.com/fondazionefirmo/

 twitter.com/fondazionefirmo.com/

 instagram.com/fondazionefirmo.com/

 youtube.com/fondazionefirmo/

©2019 **International Osteoporosis Foundation**

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland - T +41 22 994 01 00

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org • www.worldosteoporosisday.org

FIRMO

Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Osso

Via Reginaldo Giuliani 195/A • 50141 Firenze • Italia

info@fondazionefirmo.com • www.fondazionefirmo.com

Il World Osteoporosis Day è sostenuto da una donazione incondizionata di

