

Pensi ancora che l'osteoporosi sia una malattia da poter ignorare? Puoi fare molto per prevenirla e combatterla. Prendi la tua salute in mano e non diventare complice della "ladra di ossa".

## LE 10 MOSSE CONTRO LA LADRA DI OSSA

- 1) Segui un'alimentazione sana e ricca di calcio. E fai in modo che tutta la tua famiglia abbia il giusto apporto di calcio, a qualsiasi età.
- 2) Cerca di prendere il sole e fai scorta di vitamina D. Ma se questo non fosse sufficiente adotta degli integratori. Ma ricorda, sono un valido aiuto non una terapia!
- 3) Fai attività fisica, uno sport adeguato alla tua età e alla tua condizione di salute. E ricorda che anche ballare può essere d'aiuto.
- 4) Prenditi cura di te e adotta tutte le strategie per stare bene anche con i capelli bianchi: e ricorda che sei il 'motore' della famiglia, hai ancora tanto da dare. E meriti il meglio.
- 5) Chiedi consiglio al tuo medico su quali analisi fare e quando ripeterle.
- 6) Educa i tuoi figli, tuo marito e le tue amiche alla salute delle loro ossa. Puoi fare molto per loro. Ma devi iniziare te per prima!
- 7) Non pensare che l'osteoporosi sia un'inevitabile conseguenza dell'età alla quale arrenderti.
- 8) Una frattura è un campanello d'allarme importante! E non liquidare un dolore alla schiena come una banalità, potrebbe essere una frattura vertebrale.
- 9) Non abbandonare la terapia, può essere la chiave del tuo successo, dell'autonomia, di una vecchiaia senza fratture.
- 10) Parla con il tuo medico di osteoporosi, chiedi più informazioni possibili su prevenzione e terapia. Per combatterlo un nemico lo devi conoscere.

con la consulenza di Giancarlo Isaia,  
Presidente SIOMMMS e Patrizia Ercoli,  
presidente FEDIOS

con il contributo non condizionante



OSTE-1144357-0001-FSP-PS-03/2017

SIOMMMS

FEDIOS

# STORIA DI UNA LADRA DI OSSA

**Vuole rubarti  
la qualità  
della vita:  
fermala!**



# CHE COS'È L'OSTEOPOROSI?

L'osteoporosi è una ladra di ossa che toglie vita agli anni e anni alla vita. In Italia colpisce circa 5 milioni di persone delle quali l'80 per cento è rappresentato dalle donne in post menopausa. Ma colpisce anche gli uomini, soprattutto dopo i 70 anni. Si verifica quando c'è un consistente impoverimento della massa ossea e l'organismo non riesce a produrne a sufficienza. Così le ossa diventano più fragili fino ad arrivare a fratturarsi anche in seguito a un microtrauma. Vertebre, polso, femore, omero, anca e caviglia sono le zone più a rischio.

E' una malattia furba e silenziosa, che spesso si manifesta solo quando ormai è avanzata e la perdita ossea è così consistente che si arriva alla frattura. A partire dalla menopausa è consigliabile sottoporsi a un controllo medico per conoscere lo stato di salute delle ossa.

## CHI È PIÙ A RISCHIO?

Sono più a rischio le donne in post menopausa. Sono a rischio le persone colpite da malattie come il diabete o l'artrite reumatoide. Sono a rischio quelle che fanno, o hanno fatto, un uso prolungato di farmaci come i diuretici o il cortisone. Le fumatrici e le donne eccessivamente magre. E chi, in famiglia, ha avuto casi di fragilità ossea. Più fattori di rischio ci sono più alta è la possibilità di andare incontro ad osteoporosi.

## QUAL È IL RUOLO DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE?

L'alimentazione è importante. Sin da giovani bisogna avere un giusto apporto di calcio e di vitamina D. Ma attenzione: assumere alimenti ricchi di calcio e integratori di vitamina D non significa fare una terapia per l'osteoporosi! Sono una buona prevenzione e un valido aiuto di sostegno ma non la soluzione alla malattia.

## QUALI TERAPIE?

Le terapie ci sono, ma devono essere seguite con costanza e per diverso tempo. Sono gratuite per tutte quelle persone ad alto rischio, come ad esempio quelle che hanno già subito una frattura da fragilità ossea. Parlare di terapia con il proprio medico è il primo passo per combattere la malattia.

## SI PUÒ PREVENIRE IL "FURTO DELLA LADRA DI OSSA"?

L'osteoporosi è silenziosa e per questo molte donne non se ne preoccupano. Eppure, se trattata adeguatamente può essere tenuta sotto controllo. Al contrario, se non si fa nulla può essere molto seria e invalidante.

Devi pensare che su 100 persone che si fratturano il femore, 20 perdono la vita entro il primo anno e 30 perdono l'autonomia.

(Fonte dati: [www.fedios.org](http://www.fedios.org))

