

20 OTTOBRE



«Beat the Break: mai più fratture»

15:22 SALUTE Nella Giornata Mondiale dell'Osteoporosi l'attenzione è rivolta alla prevenzione, sin da bambini, e anche per gli uomini

- ■ Le iniziative nelle piazze e sul web
- ■ Quanto calcio serve
- ■ Il calcio negli alimenti
- ■ Video: Che cosa si può fare contro l'osteoporosi

20 OTTOBRE

«Beat the Break: mai più fratture»

Nella Giornata Mondiale dell'Osteoporosi l'attenzione è rivolta alla prevenzione, sin da bambini

Conoscere l'osteoporosi per prevenirne i rischi. Questo l'obiettivo della campagna di sensibilizzazione che la International Osteoporosis Foundation (IOF) promuoverà in tutto il mondo oggi, in occasione della Giornata mondiale dell'osteoporosi. Il tema di quest'anno «Beat the Break: mai più fratture», vuole promuovere la conoscenza della salute delle ossa e incoraggiare donne e uomini, anziani e non solo, a identificare il proprio rischio di osteoporosi per ridurre al minimo il rischio di ammalarsi con l'avanzare dell'età. «L'osteoporosi affligge dopo i 50 anni d'età una donna su tre e un uomo su cinque, e due persone su tre dopo gli 80 anni. Nell'Unione Europea ogni trenta secondi una persona è colpita da una frattura vertebrale, e tra gli anziani che sopravvivono a una frattura di femore, solo uno su tre riacquista il precedente livello di autonomia», spiega Ivana Santi Responsabile dell'Ambulatorio Integrato per l'Osteoporosi e le Malattie Metaboliche dell'Osso dell'ASP (Azienda Servizi alla Persona) IMMeS e PAT di Milano. Le conseguenze legate alle fratture del femore sono molto pesanti. Basti pensare che la mortalità è del 15-25%, che la disabilità motoria colpisce più della metà dei pazienti nell'anno successivo alla frattura e che solo il 30-40% di queste persone riprendono autonomamente le attività quotidiane.

CHE COS'È L'OSTEOPOROSI - L'osteoporosi è la patologia dell'apparato scheletrico caratterizzata da una compromissione della resistenza dell'osso. Ciò significa che quando lo scheletro diventa meno resistente e più fragile aumenta il rischio, anche per piccoli traumi, di andare incontro a fratture ossee. «All'inizio l'osteoporosi progredisce lentamente e senza disturbi. La persona cioè non avverte sintomi e frequentemente il primo segno di malattia è proprio la frattura ossea, ecco perché viene definita anche l'epidemia silente», precisa Ivana Santi. Le conseguenze di fratture legate all'osteoporosi possono interessare ogni sito scheletrico, ma risultano più frequenti a livello delle vertebre, del femore, del polso,

con conseguente perdita dell'autonomia funzionale, condizionando pesantemente la qualità della vita. «Una frattura vertebrale, inoltre, aumenta di cinque volte il rischio di una nuova frattura vertebrale entro un anno dall'evento. Per questo è importante non solo la prevenzione primaria, ma anche quella secondaria: cioè è importante evitare le fratture, con un corretto stile di vita e un'alimentazione ricca di calcio, ma anche curarsi quando è insorta la prima frattura, in modo da prevenirne altre», conclude l'esperta.

Chiara Bidoli
19 ottobre 2007

CORRIERE DELLA SERA

Giornata mondiale dell'osteoporosi: le iniziative in programma

Nelle piazze - La Fondazione F.I.R.M.O in collaborazione con la Croce Rossa Italiana, distribuirà materiale informativo su come prevenire, scoprire e curare questa malattia, con uno spazio educativo dedicato ai più piccoli. «Sono 23 le città italiane coinvolte in questa iniziativa, spiega la professoressa Maria Luisa Brandi, Presidente della Società Italiana Osteoporosi e Professore ordinario di Endocrinologia dell'Università di Firenze, lo scopo della Giornata è quello di contribuire a ridurre le malattie osteoporotiche agendo in due direzioni: attraverso la prevenzione e la consapevolezza dei fattori di rischio. A tal proposito la IOF (International Osteoporosis Foundation) ha prodotto un questionario per verificare lo stato di salute delle ossa, il "one minute Risk Test" (questionario test di rischio), che diffonderemo nelle piazze insieme a tutte le pubblicazioni e le brochure informative».

Sul web - A partire da Sabato, l'Associazione Italiana Donne Medico, in collaborazione con la Società di Medicina Generale, promuoverà la campagna «Mi rifaccio le Ossa» dedicata alla prevenzione e cura dell'osteoporosi nel sesso femminile, attraverso il sito e un libretto distribuito in molti saloni di parrucchiere in tutta Italia.

A Milano- Nella giornata di Sabato resterà aperto l'Ambulatorio del Pio Albergo Trivulzio per offrire alle cittadine milanesi di età superiore a 60 anni una visita gratuita (l'accesso è riservato alle prime 50 donne che prenoteranno i servizi telefonicamente al numero 02.4029652). In più verrà distribuito l'opuscolo informativo «Il benessere dell'anziano» patrocinato dall'Assessore alla Salute del Comune Carla De Albertis in collaborazione con l'Ambulatorio Integrato per l'Osteoporosi e le Malattie Metaboliche dell'Osso dell'ASP IMMeS e PAT di Milano.