



OSTEOPOROSI: CONOSCKERLA

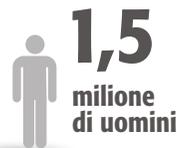
Che cos'è?

Una **malattia dello scheletro** caratterizzata dall'alterazione della qualità e della resistenza dell'osso, che espone a un **umentato rischio di fratture**.

Quanti colpisce:



5 milioni di italiani



OSTEOPOROSI: CURARLA

Sei a rischio?

Rientri in una **fascia a rischio** se appartieni a queste **categorie**:

donne

- magrezza eccessiva
- uso di farmaci osteopenizzanti
- menopausa
- menopausa precoce (meno di 45 anni)



uomini

- magrezza eccessiva
- uso di farmaci osteopenizzanti
- oltre i 60 anni



Esame consigliato **se necessario**

Densitometria ossea con tecnica DXA



Cosa comporta?

Rischio fratture



90.000
fratture/anno di femore in Italia



18.000
disabili/anno per fratture di femore da osteoporosi

Principali conseguenze della frattura di femore:

- **Perdita autonomia** (20-30% dei casi)
- **Lunga degenza** (20% dei casi)
- **Raddoppio rischio frattura** dell'altro femore
- **Aumento della mortalità**

Ridotta qualità della vita

- **Incurvamento** della colonna
- **Riduzione** di statura
- **Addome globoso**
- **Dolore** acuto e cronico
- **Difficoltà** respiratorie e problemi gastro-intestinali
- **Sedia a rotelle** o allettamento
- **Depressione**



Come prevenirla?

Vitamina D



+ CALCIO
(800 mg/die ca.)



Attività **FISICA**



NON fumare



NO troppo alcool



CAMMINATA



BALLO



JOGGING

se autorizzato dal medico



BICICLETTA

o cyclette