



Prevenzione Possibile

LA SALUTE AL FEMMINILE

C o n o s c e r e l'OSTEOPOROSI

Con il patrocinio di



SIPREC
società italiana
per la prevenzione
cardiovascolare



federfarma



federfarma - sunifar

Con il contributo incondizionato di



Better Health
for a **Better World**



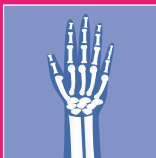
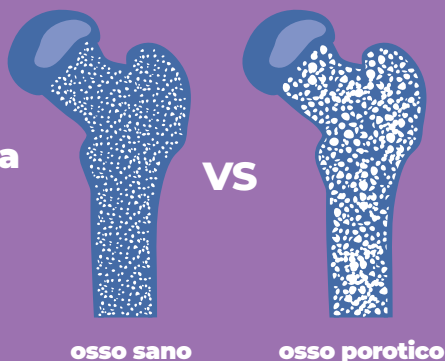
**PRENDITI
CURA
DI TE.
OGGI PUOI
FARLO.**

WWW.PREVENZIONEPOSSIBILE.IT

Che cos'è l'Osteoporosi?

L'osteoporosi è una malattia caratterizzata da una progressiva perdita del tessuto osseo che ne condiziona un'alterazione strutturale condizionando così un aumento della fragilità ossea con un conseguente incremento del rischio di frattura.

È una malattia silenziosa perché,
finché non si verifica una frattura da fragilità ossea, può non presentare sintomi specifici.



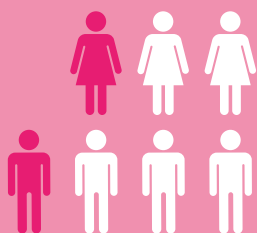
Le ossa più colpite sono:

- femore
- colonna vertebrale
- polso

Dati Epidemiologici



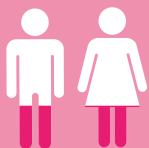
Oltre
5 MILIONI
di italiani soffrono
di osteoporosi



Affligge oltre i 50 anni

1 donna su 3

1 uomo su 4



Dopo i 45 anni solo il
25% degli italiani
si sottopone
ad un controllo

Sei a Rischio?

I fattori di rischio dell'osteoporosi:



Età avanzata

Sesso femminile



Storia familiare

Precedenti fratture



Assunzione di alcuni farmaci

(cortisone, eparina, ormoni tiroidei, diuretici)



Menopausa precoce *(prima dei 45 anni)*



Diete squilibrate e malnutrizione

Ridotto apporto di calcio e vitamina D



Vita sedentaria

Eccessiva magrezza o corporatura piccola



Consumo di alcol, abitudine al fumo

Malattie reumatiche ed endocrine, diabete

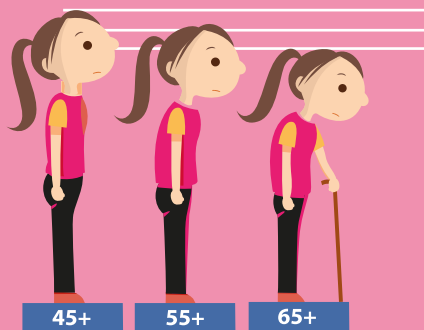


Malassorbimento intestinale



Sintomi

È una malattia silenziosa
finché non si verifica
una frattura da fragilità ossea.



Calo di statura
(oltre 4 cm)



**Dolore persistente
alla schiena**



Ipercifosi dorsale
(la cosiddetta 'gobba della vedova')

**Avvicinamento delle ultime costole
al bacino**

Addome sporgente

Prevenzione



Dieta corretta per garantire l'apporto di tutti i macro e micronutrienti come proteine, calcio e vitamina D

Integrazione di macro e micronutrienti in età adulta e terza età



Attività fisica moderata

No alcool, droghe e fumo di sigaretta



Diagnosi

Nelle **donne over 50** è necessario effettuare una **MOC** (Mineralometria Ossea Computerizzata), che valuti la quantità del tessuto osseo nelle sedi vertebrale e femorale. In assenza di fattori di rischio, andrebbe eseguita **solo dopo i 65 anni**, e ripetuta con una frequenza legata al risultato dell'esame, in genere **ogni 2 anni**.

Se il medico lo ritiene opportuno, è possibile eseguire una radiografia vertebrale, con l'obiettivo di verificare la presenza di eventuali fratture vertebrali da fragilità.



Trattamenti



FARMACI



TERAPIA
ORMONALE

Esistono **diverse opzioni farmacologiche** per la cura dell'osteoporosi.

Sarà il medico a prescrivere quella più adeguata.

Vitamina D

a cosa serve

Nella sua forma attiva (*vitamina D3* o *calciferolo*) è necessaria sia per assicurare un buon assorbimento di calcio nell'intestino, sia per la corretta **mineralizzazione dell'osso**. Si può assumere in piccole quantità con alcuni alimenti, soprattutto pesci grassi come aringhe, sgombri, salmone, sardine e olio di fegato di merluzzo. Nella maggior parte viene **sintetizzata direttamente nella nostra pelle** per azione dei raggi ultravioletti B della luce solare (raggi UVB).

La vitamina D è **l'unica vitamina che siamo capaci di produrre in proprio**, ma in caso di necessità può essere integrata.





Prevenzione **Possibile**

LA SALUTE AL FEMMINILE



È un'iniziativa dedicata alle donne per informarle sull'importanza della prevenzione di alcune malattie attraverso corretti stili di vita.

Un ambulatorio mobile attrezzato sta attraversando tutta l'Italia in **oltre 100 giorni**, facendo tappa in **15 regioni** e **31 città**, offrendo la possibilità di consulti medici gratuiti e la misurazione di alcuni parametri per la valutazione del rischio di alcune malattie, quali quelle **cardiovascolari** e l'**osteoporosi**.

WWW.PREVENZIONEPOSSIBILE.IT



Prevenzione Possibile
LA SALUTE AL FEMMINILE
www.prevenzionepossibile.it

Con il patrocinio di



SIPREC
società italiana
per la prevenzione
cardiovascolare



federfarma



federfarma - sunifar

Con il contributo incondizionato di



Better Health
for a **Better World**