

The Jean Hailes *Foundation* for women's health

Salute delle ossa – prevenzione dell'osteoporosi

Cenni sulle ossa

L'osso è un tessuto vivente costituito da speciali cellule ossee e, come il resto del nostro organismo, viene continuamente scomposto e rigenerato. Nell'infanzia la produzione del tessuto osseo è superiore alla quantità che viene scomposta e quindi le ossa crescono. La crescita delle ossa è quasi completa alla fine della pubertà. Dopo gli ultimi anni dell'adolescenza si verifica solo un piccolo aumento della massa ossea.

Dai 30 anni in poi si verifica uno squilibrio fra la produzione e la scomposizione del tessuto osseo, per cui con l'aumento dell'età si ha una diminuzione graduale della massa ossea, sia nelle donne che negli uomini.

Gli ormoni sessuali rivestono un ruolo fondamentale nel mantenimento della massa ossea. Nelle donne, i livelli di estrogeno dell'organismo abbassano durante la menopausa e ciò contribuisce alla rapida perdita del tessuto osseo.

Nei primi cinque anni dopo la menopausa la donna perde in media fino al 10 per cento della sua totale massa ossea.

Che cos'è l'osteoporosi?

L'osteoporosi si verifica quando le ossa perdono la loro forza e densità a causa della perdita di calcio e quindi diventano fragili e si fratturano molto più facilmente.

Lo sviluppo dell'osteoporosi di solito non mostra alcun segno fino a quando non si verifica una frattura. Le fratture più comuni sono nella colonna vertebrale, nell'anca e nel polso e spesso si verificano dopo una caduta di poca importanza. Le fratture osteoporotiche della colonna vertebrale causano diminuzione dell'altezza, dolore e sviluppo graduale di una curvatura nella parte superiore della schiena.

Quanto è comune l'osteoporosi?

Più di una donna su due e un uomo su tre di età superiore ai 60 anni subirà fratture ossee dovute all'osteoporosi.

Quali sono i fattori di rischio dell'osteoporosi?

- ereditarietà
- quantità inadeguata di calcio nella dieta alimentare
- fumo di sigarette
- alcol – più di due bicchieri "standard" al giorno
- caffeina – più di tre tazze di tè o caffè al giorno
- inattività fisica
- menopausa precoce – prima di 45 anni
- corporatura piccola e esile
- mancanza prolungata del ciclo mensile, causata da eccessiva attività fisica e cure dimagranti con conseguente abbassamento dei livelli di estrogeno
- uso a lungo termine di certi farmaci come i corticosteroidi per l'artrite reumatoide e l'asma
- carenza di vitamina D.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

Salute delle ossa – prevenzione dell'osteoporosi

Come si possono ridurre i rischi?

Sana alimentazione

Osserva una sana dieta alimentare – consuma frutta fresca e verdura e pane integrale in abbondanza. In particolare consuma alimenti ricchi di calcio. Il calcio è essenziale per mantenere le ossa forti e sane e per favorire le funzioni dei muscoli e del sistema nervoso. I livelli dietetici minimi di calcio raccomandati sono:

- Bambini 1-3 anni: 500mg/al giorno
- Bambini 4-8 anni: 700mg/al giorno
- Bambini 9-11: anni 1000mg/al giorno
- Adolescenti (12-18 anni): 1300mg/al giorno
- Uomini 19-70 anni: 1000mg/al giorno
- Uomini >70 anni: 1300mg/al giorno
- Donne 19-50 anni: 1000mg/al giorno
- Donne >50 anni: 1300mg/al giorno

La migliore fonte di calcio è il latte e i suoi derivati, in quanto contiene alti livelli di calcio che vengono facilmente assorbiti dall'organismo. Scegli i tipi a basso contenuto di grassi per non aumentare di peso e per non innalzare il livello del colesterolo nel sangue. Anche il pesce in scatola con lisce commestibili è una buona fonte di calcio.



(Ogni porzione equivale a circa 300mg di calcio)

Vitamina D

La vitamina D aiuta l'organismo ad assorbire il calcio dal tratto gastrointestinale e dai reni portandolo nei tessuti e nel sangue e aiuta anche a fissare il calcio nelle ossa.

La fonte principale di vitamina D proviene dall'esposizione ai raggi solari. In base agli studi di ricerca medica molte persone sono carenti di vitamina D perchè trascorrono più tempo in ambienti al coperto. Per la produzione di vitamina D bastano 10 o 15 minuti al sole. Però è importante non esporsi al sole per lungo tempo, soprattutto d'estate, per evitare il rischio di danni alla pelle e di cancro cutanei.

Attività fisica

Lo svolgimento regolare di esercizi a carico naturale aumenta la massa ossea in tutte le età, stimola la crescita delle ossa e migliora la flessibilità e il coordinamento dei movimenti. Le attività fisiche raccomandate sono camminare, fare jogging, giocare a tennis e ballare per almeno 30 minuti tre o quattro volte alla settimana.

Altre precauzioni

- Evita il fumo di sigarette.
- Riduci il consumo di alcol e di caffeina.

Come viene diagnosticata l'osteoporosi?

Il modo più affidabile per diagnosticare l'osteoporosi è la misurazione della densità ossea. La misurazione della densità ossea di solito viene effettuata con una tecnica chiamata "DEXA", che usa la tecnologia dei raggi X, coinvolge una dose minima di radiazioni, è accurata, e può essere usata per monitorare gli effetti del trattamento e/o il progresso della malattia.

Dove posso rivolgermi per avere maggiori informazioni?

www.jeanhailes.org.au
www.bonehealthforlife.org.au
www.osteoporosis.org.au – Osteoporosis Australia
(02) 9518 8140