

Stato socioeconomico e fratture per osteoporosi: le classi più svantaggiate rischiano di più

Brennan SL, Holloway KL, Williams LJ et al

The social gradient of fractures at any skeletal site in men and women: data from the Geelong Osteoporosis Study Fracture Grid

Osteoporos Int 2015; 26(4): 1351-9. doi: 10.1007/s00198-014-3004-y. Epub 2015 Jan 9.

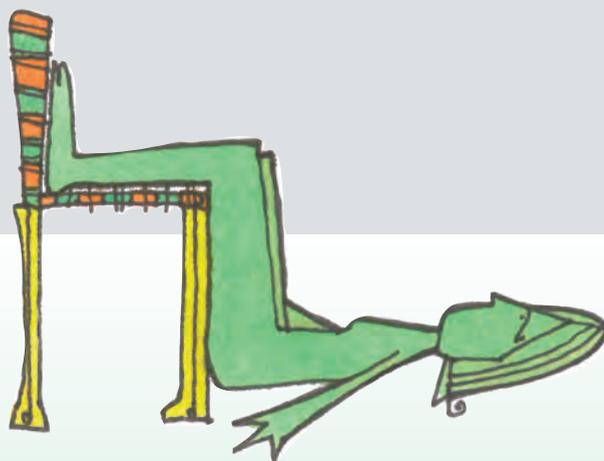
Alcuni ricercatori australiani hanno voluto studiare il rapporto tra il rischio di fratture e lo stato socioeconomico, esaminando i referti radiologici relativi alle fratture occorse tra il 2006 e il 2007 in un gruppo di uomini e donne adulti di età >50 anni della regione di Barwon nel sud est dell'Australia.

Lo stato socioeconomico è stato determinato incrociando gli indirizzi di residenza del campione preso in esame con i dati sul censo dell'Australian Bureau of Statistics. Sono stati quindi individuati cinque quintili in rapporto alla situazione economica di appartenenza dei partecipanti alla ricerca. Gli studiosi hanno confrontato la frequenza delle fratture osservate rispetto a quelle attese per quintili socioeconomici usando il test del chi qua-

drato, hanno calcolato l'incidenza di ogni tipo di frattura per età in rapporto allo stato socioeconomico e hanno confrontato la percentuale di ogni tipo di frattura standardizzata per età dal primo al quinto quintile.

Sono state identificate 3943 fratture incidentali, il 69,4 per cento delle quali ha interessato il sesso femminile. Il 47,4 per cento ha coinvolto le sedi più importanti delle fratture osteoporotiche (femore, omero, vertebre, avambraccio e polso). Tutte le fratture hanno mostrato un'associazione inversa rispetto allo stato socioeconomico di entrambi i sessi ($p < 0,001$). Rispetto al quintile con stato socioeconomico più elevato, negli individui del quintile socioeconomico più basso si è riscontrato un tasso standardizzato di fratture da 2 a 6 volte superiore (vedi tabella a destra).

Per concludere, uomini e donne appartenenti alle categorie svantaggiate presentano un'incidenza di fratture aumentata rispetto alle categorie più agiate. L'ampia differenza riscontrata tra i due estremi socioeconomici nella percentuale di fratture fa sentire forte l'esigenza di ulteriori ricerche per individuare interventi appropriati e mirati a favore delle categorie demografiche più a rischio. ■ ML



Attività fisica nelle donne in premenopausa

Babatunde O, Forsyth J

Effects of lifestyle exercise on premenopausal bone health: a randomised controlled trial

J Bone Miner Metab 2014; 32(5): 563-572

L'osteoporosi è una condizione che, presentandosi in modo insidioso, sta lentamente evolvendo in epidemia e quindi in un problema che coinvolge la sanità pubblica, anche se è facilmente prevenibile. Partendo da questo presupposto, le ricercatrici della Scuola di psicologia, sport e attività fisica della Facoltà di Scienze della Salute della Staffordshire University nel Regno Unito si sono proposte di indagare quale sia la quantità ottimale di esercizio fisico che può essere prescritto alle donne in premenopausa per migliorare la salute delle ossa.

Novantasei giovani donne (età media $22,25 \pm 3,5$ anni; BMI medio: $23,43 \pm 3,5$ kg/m²) hanno partecipato a uno studio controllato randomizzato durato 6 mesi divise in due gruppi, uno di

intervento che svolgeva a casa esercizi fisici ad alto impatto intervallati a periodi di riposo e uno di controllo che non svolgeva particolare attività fisica. Circa la metà delle partecipanti (47 donne) assumeva anche un trattamento ormonale contraccettivo (24 del gruppo di intervento e 23 del gruppo di controllo), mentre l'altra metà non lo assumeva (49 donne; 24 del gruppo di intervento e 23 del gruppo di controllo). Dagli esami effettuati si è riscontrato che il 3,7 per cento del gruppo di donne che svolgeva esercizi ginnici ad alto impatto ha ottenuto un miglioramento dello stato di salute delle proprie ossa, mentre l'impiego di contraccettivi non è sembrato potenziare gli effetti osteogenici dell'attività fisica, come invece si presupponeva.

La ricerca mostra che la prescrizione di brevi periodi di esercizi ad alto impatto fisico da praticare a casa può migliorare la salute delle ossa delle donne in premenopausa indipendentemente dall'impiego di contraccettivi orali. ■ ML