

# LA CAMPAGNA INFORMATIVA DI SIOMMMS E FEDIOS

## OSTEOPOROSI: STORIA DI UNA LADRA DI OSSA

Uno studio condotto dall'Organizzazione Mondiale per la Sanità ha evidenziato che attualmente l'osteoporosi interessa oltre 75 milioni di persone in Europa, Stati Uniti e Giappone con un rischio stimato del 15% di andare incontro, nell'arco della vita, ad una frattura vertebrale, del polso o dell'anca. Si stima che in Italia l'osteoporosi colpisca circa 5 milioni di persone, di cui l'80% è rappresentato da donne in postmenopausa. Ogni anno si registrano circa 80.000 fratture di femore, il 75% delle quali nella popolazione femminile e, di questa percentuale, il 94% si verifica nelle donne di età superiore ai 65 anni.

Il 90% delle fratture femorali è legato a una caduta e il rischio di cadute aumenta con l'età. Circa un terzo degli individui oltre i 65 anni cade almeno una volta l'anno. L'1% delle cadute, nelle donne, provoca una frattura del femore. Le più alte incidenze di frattura del femore prossimale si osservano nelle donne al di sopra dei 75 anni. L'incidenza raddoppia nelle donne a partire dai 65 anni di età (osteoporosi postmenopausale), mentre negli uomini questo fenomeno si osserva al di sopra dei 75 anni (osteoporosi senile). I siti scheletrici generalmente riconosciuti come sede di fratture da fragilità sono le vertebre, il femore prossimale, il polso, l'omero prossimale e la caviglia.

Anche se le donne sono più a rischio, anche gli uomini possono sviluppare l'osteoporosi. Con l'invecchiamento della popolazione, il rischio per gli uomini aumenta: un uomo su 4 sopra i 50 anni si frattura a causa dell'osteoporosi. Uomini di età superiore a 50 anni hanno più probabilità di fratturarsi a causa dell'osteoporosi rispetto a quella di ammalarsi di cancro alla prostata. Gli uomini hanno più probabilità di morire entro un anno dopo la frattura dell'anca per complicazioni rispetto alle donne. Anche gli uomini possono avere fratture vertebrali o di femore, ma questo di solito accade in età più avanzata rispetto alle donne.

Nonostante questi dati, l'osteoporosi non fa paura perché non la si conosce. È per questo che la Società Italiana dello Scheletro (SIOMMMS) insieme alla Federazione Italiana Osteoporosi e Malattie dello Scheletro (Fedios) hanno realizzato una campagna informativa "**Osteoporosi - Storia di una ladra di ossa**" resa possibile grazie al contributo non condizionante di MSD Italia: un opuscolo informativo rivolto ai pazienti con consigli pratici su come prevenire e gestire "la ladra di ossa", disponibile sul sito della Fedios all'indirizzo [www.fedios.org](http://www.fedios.org). Perché il primo passo per rendere consapevoli le donne - ma anche gli uomini - è quello di informarle. Sulla prevenzione, sulla terapia, su quali controlli fare e su cosa rischiano.



Pensi ancora che l'osteoporosi sia una malattia da poter ignorare? Puoi fare molto per prevenirla e combatterla. Prendi la tua salute in mano e non diventare complice della "ladra di ossa".

### LE 10 MOSSE CONTRO LA LADRA DI OSSA

- 1) Segui un'alimentazione sana e ricca di calcio. E fai in modo che tutta la tua famiglia abbia il giusto apporto di calcio, a qualsiasi età.
- 2) Cerca di prendere il sole e fai scorta di vitamina D. Ma se questo non fosse sufficiente adotta degli integratori. Ma ricorda, sono un valido aiuto non una terapia!
- 3) Fai attività fisica, uno sport adeguato alla tua età e alla tua condizione di salute. E ricorda che anche ballare può essere d'aiuto.
- 4) Prenditi cura di te e adotta tutte le strategie per stare bene anche con i capelli bianchi: e ricorda che sei il "motore" della famiglia, hai ancora tanto da dare. E meriti il meglio.
- 5) Chiedi consiglio al tuo medico su quali analisi fare e quando ripeterle.
- 6) Educa i tuoi figli, tuo marito e le tue amiche alla salute delle loro ossa. Puoi fare molto per loro. Ma devi iniziare te per prima!
- 7) Non pensare che l'osteoporosi sia un'inevitabile conseguenza dell'età alla quale arrenderi.
- 8) Una frattura è un campanello d'allarme importante! E non liquidare un dolore alla schiena come una banalità, potrebbe essere una frattura vertebrale.
- 9) Non abbandonare la terapia, può essere la chiave del tuo successo, dell'autonomia, di una vecchiaia senza fratture.
- 10) Parla con il tuo medico di osteoporosi, chiedi più informazioni possibili su prevenzione e terapia. Per combatterlo un nemico lo devi conoscere.

con la consulenza di Giancarlo Isaia, Presidente SIOMMMS e Patrizia Ercoli, presidente FEDIOS

con il contributo non condizionante



OSTE-1144357-0001-19318-95-02/01/17