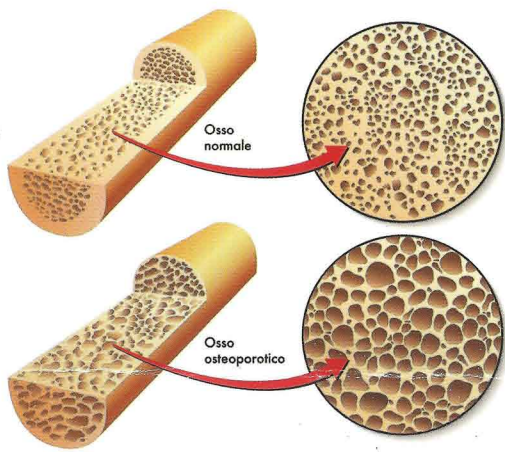


COSA È L'OSTEOPOROSI?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce l'**osteoporosi** "una malattia sistemica dello scheletro, caratterizzata da ridotta massa minerale e deterioramento microstrutturale del tessuto osseo, con conseguente aumento della fragilità dell'osso e maggior rischio di fratture".



La progressiva riduzione della massa ossea infatti, associata anche al deterioramento della struttura interna, "microstruttura", offre una minore resistenza nei confronti delle sollecitazioni meccaniche e dei microtraumi continui a cui è sottoposto l'apparato scheletrico, predisponendolo più facilmente alla frattura.

L'osteoporosi colpisce tutto il sistema scheletrico, con una perdita progressiva di materiale osseo.

È una malattia che deriva dall'alterazione del normale ciclo vitale dell'osso stesso, nel quale si assiste a un deterioramento della "massa minerale" (ovvero viene modificata la quantità di minerali come sali di calcio, fosforo, magnesio, potassio, ecc, in esso contenuti), che rende l'osso un tessuto duro, compatto, resistente agli urti e agli sforzi meccanici, la cui perdita quindi rende l'osso più fragile.

La progressiva riduzione della massa ossea infatti, associata anche al deterioramento

QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO

I principali fattori di rischio per l'osteoporosi sono:

- età avanzata
- sesso femminile
- razza bianca o asiatica
- familiarità per osteoporosi
- corporatura esile.

Altri fattori di rischio comprendono: riduzione dell'esposizione agli estrogeni nel corso della vita, basso apporto di calcio, stile di vita sedentario e fumo di sigaretta.

SINTOMI

Fino alla comparsa di fratture, la maggior parte delle persone non ha sintomi. Di conseguenza, l'osteoporosi viene diagnosticata solo quando si verificano fratture o compaiono sintomi dolorosi. Tra i sintomi caratteristici: maggiore predisposizione alle fratture, spesso senza una causa apparente (cd. fratture spontanee), dolori cronici (in particolare alla schiena), riduzione della statura a causa del cedimento della colonna vertebrale (incurvamento), comparsa di pieghe cutanee sulla schiena, formazione di un ventre tondeggiano dovuto all'incurvamento della colonna vertebrale.

PREVENZIONE E CURA

L'osteoporosi è una patologia spesso clinicamente silente finché non si manifesta la sua complicanza più importante, ovvero la frattura, viene infatti definita "malattia silenziosa" in quanto progredisce per diversi anni prima di dare segno di sé.

Sebbene l'osteoporosi proceda più velocemente con l'avanzamento dell'età, è possibile comunque adottare un corretto stile di vita, ridurre i fattori di rischio, modificare le abitudini alimentari, utilizzare supporti farmacologici al fine di prevenirla o rallentarne l'avanzamento.

Gli approcci terapeutici comprendono l'apporto adeguato di calcio e di vitamina D, l'esecuzione regolare di esercizi fisici sotto carico e di altri provvedimenti volti a ridurre al minimo il rischio di cadute, l'astensione dal fumo e il mantenimento di un buono stato di nutrizione generale, eventualmente anche con l'utilizzo di *integratori alimentari* specifici.

L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ HA INSERITO L'OSTEOPOROSI TRA LE DIECI PATOLOGIE PIÙ SIGNIFICATIVE AL MONDO; LA STIMA È CHE L'OSTEOPOROSI COINVOLGA 1 DONNA SU 4 IN ETÀ SUPERIORE AI 40 ANNI, 1 SU 3 FRA I 60 E I 70, E 2 SU 3 OLTRE GLI 80 ANNI (PER UN TOTALE DI 3,5 MILIONI DI DONNE E 1 MILIONE DI UOMINI AFFETTI)

(fonte: Organizzazione Mondiale della Sanità)



COSA È UNA MINERALOMETRIA OSSEA COMPUTERIZZATA (MOC)

La riduzione della massa e della densità ossea, misurabile tramite una semplice Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC), potrà mettere in evidenza l'osteopenia ("impoverimento osseo") o la più grave osteoporosi ("porosità ossea").

Nell'osteoporosi, non solo la quantità di sali minerali è ridotta ma, come abbiamo già detto, anche l'architettura microscopica interna dell'osso è alterata.



La MOC è una tecnica di investigazione medica diagnostica, che serve a indagare lo stato di mineralizzazione delle ossa, misurando la densità della massa ossea e rivelando un'eventuale degenerazione della struttura. Attualmente la MOC, è la tecnica diagnostica di riferimento per effettuare la diagnosi di osteoporosi.

La MOC a ultrasuoni è un esame indolore e non invasivo.

CHIEDI CONSIGLIO AL TUO FARMACISTA

Le ricordiamo che il suo **appuntamento** presso la nostra Farmacia per effettuare l'**Automisurazione della Mineralometria Ossea Computerizzata**

è fissato

in **data** _____ alle **ore** _____