

20 Ottobre 2009 Giornata Mondiale dell'Osteoporosi

Il 20 ottobre prossimo, come tutti gli anni, sarà la giornata mondiale dell'Osteoporosi (**World Osteoporosis Day**) indetta in tutto il mondo dall'IOF (International Osteoporosis Foundation) di cui la Presidente Onoraria è S.A.R. Rania di Giordania.

L'Osteoporosi è una delle cause più frequenti di invalidità tra la popolazione femminile ultracinquantenne, tanto che l'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) l'ha dichiarata la seconda priorità sanitaria tra i Paesi sviluppati.

E' una condizione di particolare fragilità ossea, per cui lo scheletro è soggetto ad un maggior rischio di fratture, in seguito alla diminuzione di massa ed alle modificazione della microarchitettura delle ossa.

Sono circa **4 milioni le donne**, in Italia, affette da Osteoporosi ed i costi diretti ed indiretti legati alla malattia ed alle sue complicanze superano i **2.700 milioni €l'anno**.

Colpisce le donne dopo la menopausa in carenza di ormoni sessuali (estrogeni) che determinano una riduzione di circa il 15-20% della densità ossea vertebrale nel giro di 5 anni.

In Italia ogni anno si verificano **40.000 nuove fratture di femore e 50.000 nuove fratture vertebrali** che portano nel giro di un anno ad avere nuove fratture (effetto domino)

La mortalità per frattura al femore è **del 20%**, invalidità permanente 50%, necessità di terapia riabilitativa del 20%.

La mortalità è superiore al tumore al seno.

Come fare per prevenirla e debellarla?

Si fonda su due cardini: 1) prevenzione immediata
2) prevenzione a lungo termine

1) Informare le donne di sottoporsi ad una semplice **densitometria ossea** all'inizio della menopausa: solo il **9%** della popolazione si sottopone allo screening, contro il **72% per l'ipertensione, 59% per le dispilidemie** e il **50% per i tumori al seno**. Seguire una dieta ricca di calcio, praticare una modesta attività fisica, esporsi ai raggi solari nei mesi estivi, evitare fumo ed alcool.

Somministrazione di Vit D per os 600.000 U a tutti gli anziani di età superiore ai 65 anni: costo 1 €l'anno pro capite. In Italia l'80% degli anziani presenta grave ipovitaminosi D dovuta a carente apporto alimentare (la Vit D è liposolubile e quindi assorbita attraverso i grassi) ed a insufficiente produzione attraverso la cute che nell'anziano è molto sottile. Quest'ultima strategia è già in vigore nella Regione Veneto con ottimi risultati.

2) La qualità del nostro osso si determina nei primi 25-30 anni di vita, il periodo della crescita e dello sviluppo. Chi al termine dello sviluppo ha raggiunto un elevato picco di massa ossea avrà minor rischio di osteoporosi.

La prevenzione si attuerà fin dalla prima infanzia con corsi di educazione alimentare, incentivando l'attività fisica e l'esposizione ai raggi solari.

Tre piccoli "stili di vita" per evitare, oltre all'osteoporosi, l'obesità, il diabete, le malattie metaboliche, l'ipertensione, l'anoressia, che stanno portando i nostri ragazzi verso una popolazione "ammalata" con enormi costi attuali e futuri in spesa Sanitaria.

Il Sito delle Donne ha in mano un'enorme potenzialità di far conoscere e divulgare la conoscenza di questa "Epidemia.....Silenziosa", e così salvare numerose vite umane non con i farmaci, ma con la semplice Prevenzione.

Concludo con una personale riflessione: le patologie tumorali, talvolta nonostante la prevenzione, si manifestano e sono letali; l'osteoporosi basta prevenirla con un'alimentazione ricca di calcio, con un po' di attività fisica, con i benefici raggi solari ed una semplice densitometria ossea.

Io ho iniziato prendendo come motto le parole di Madre Teresa di Calcutta " tutto ciò che facciamo è solo una goccia nell'oceano, ma se mai lo facciamo quella goccia all'oceano mancherà per sempre" ...e voi care amiche vi unite a me?

Dott.ssa Loredana Vido

Presidente Nazionale OSTEOSTOP ONLUS

www.osteostop.it