

L'osteoporosi, un ladro silenzioso che ruba l'osso

Il 20 ottobre è la giornata mondiale dell'osteoporosi. Ecco cosa si deve sapere su questa malattia

Oggi è la giornata mondiale dell'osteoporosi; la dottoressa Chiara Ratti, responsabile dell'Ambulatorio dell'Osteoporosi Severa della Clinica Ortopedica Traumatologica diretta dal Prof. Luigi Murina, e la dottoressa Monica Cravatari, responsabile dell'Ambulatorio Osteoporosi della Prima Medica diretta dal dott. Dario Bianchini, rispondono ad alcune domande su questa diffusa patologia.

Che cos'è l'osteoporosi?

L'osteoporosi è una malattia molto comune determinata da una diminuzione della massa e della qualità ossea che provoca un indebolimento dello scheletro. Ciò predispone i soggetti colpiti ad un aumentato rischio di frattura per traumi anche banali quali una semplice caduta a terra. L'osteoporosi viene spesso paragonata ad un ladro silenzioso che ruba l'osso. Infatti la malattia spesso non dà segni di sé fino a che non si determina una frattura. Pertanto il più delle volte quando ci si accorge di avere l'osteoporosi è troppo tardi. Tuttavia in alcuni casi la comparsa di dolori ossei, in particolare a livello della colonna vertebrale, può essere un campanello di allarme. Anche la diminuzione dell'altezza ed il progressivo incurvamento in avanti del busto tipici dell'avanzare dell'età possono essere correlati all'osteoporosi in quanto fenomeni dovuti al cedimento spontaneo di una vertebra fragile. L'osteoporosi non interessa solo la colonna vertebrale, ma tutto lo scheletro ed in particolar modo le zone più esposte ai traumi quali l'anca, il femore, il polso e la spalla.

Chi colpisce l'osteoporosi?
L'età avanzata espone fisiologicamente al rischio di osteoporosi sia gli uomini che le donne. Le donne sono però

più colpite rispetto agli uomini perché hanno per costituzione una massa ossea minore e vivono più a lungo. Inoltre il brusco calo di estrogeni successivo alla menopausa determina una alterazione dei processi di rimodellamento con una progressiva e rapida perdita di tessuto osseo. Oltre alle forme di osteoporosi legate all'invecchiamento esistono delle forme di osteoporosi secondarie dovute a diverse patologie o all'assunzione di farmaci quali ad esempio il cortisone. Inoltre oltre all'età e al sesso esistono numerosi fattori di rischio individuali che favoriscono l'insorgenza di osteoporosi quali un basso indice di massa corporea, la vita sedentaria, la familiarità, l'eccesso di alcool e fumo o squilibri alimentari.



Come faccio a sapere se ho l'osteoporosi?

Sebbene l'osteoporosi sia una patologia insidiosa e spesso silente può essere però facilmente diagnosticata attraverso degli esami strumentali. La dottoressa Franca Dore, Direttore del servizio di Medicina Nucleare, spiega l'importanza della MOC nella diagnosi di questa patologia: "La MOC (mineralometria ossea computerizzata) è la tecnica di riferimento per la diagnosi di osteoporosi: con tale indagine viene valutato il



contenuto minerale in grammi del segmento osseo preso in esame e la densità minerale ossea. I due distretti più significativi sono la colonna lombare ed il femore. Secondo le linee guida Nazionali e Internazionali l'indagine MOC è raccomandata nelle donne oltre i 65 anni. Per le donne di età inferiore e nei maschi l'indagine è raccomandata solo in presenza di fattori di rischio." Negli ultimi anni sono stati creati degli algoritmi diagnostici che permettono di analizzare i diversi fattori di rischio di ogni paziente che, associati ai valori MOC, permettono di stimare il rischio di frattura nei 10 anni successivi.

Posso prevenire questa malattia e le fratture da essa provocate?

Fortunatamente questa malattia è prevenibile e curabile. Fondamentale è il ruolo della prevenzione primaria che prevede fin dalla giovanissima età l'adozione di abitudini di vita sane che consentano di preservare nel miglior modo il proprio patrimonio osseo per la vecchiaia. Ecco quali. **Seguire una dieta ricca di calcio.** Il calcio è il principale costituente delle ossa e deve essere assunto con gli alimenti. Oltre al latte e ai suoi derivati possiamo trovare il calcio in alcuni ortaggi (carciofi, cardi, cicoria, broc-

coli), pesci (sardine e alici), frutta secca (noci, mandorle) nei legumi (ceci, fagioli) e nei prodotti derivati dalla soia. Anche alcune acque minerali possono contenere un apporto di calcio maggiore rispetto alle acque oligominerali.

Assumere vitamina D. Per la salute delle ossa, un adeguato apporto di vitamina D è altrettanto importante di una giusta quantità di calcio. La vitamina D è essenziale

per il funzionamento del sistema muscolo scheletrico in quanto stimola l'assorbimento di calcio e favorisce la mineralizzazione delle ossa e la funzionalità muscolare. Solo il 20% della vitamina D è assorbito con la dieta mentre per la restante parte la vitamina viene sintetizzata attraverso l'azione dei raggi solari a livello cutaneo. Purtroppo nella maggior parte della popolazione la sintesi

Dati di attività

La Medicina Nucleare effettua circa 4.500 MOC all'anno con un incremento di attività del 15% negli ultimi 10 anni.

Anno	Visite per osteoporosi
2016	600
2015	527
2014	318

L'osteoporosi è una malattia di grandissima rilevanza sociale

In Italia oggi

3,5 milioni di donne sono affette da osteoporosi

1 milione di uomini sono affetti da osteoporosi

100.000 fratture del femore ogni anno sono correlate all'osteoporosi

300.000 fratture da fragilità (vertebrali, di polso, avambraccio e spalla) si verificano annualmente

tra i **75 e i 95** anni di età è più frequente l'incidenza di queste fratture

15-30% è il tasso di mortalità ad un anno dalla frattura del femore

600 fratture di femore si verificano a Trieste ogni anno

quasi tutte necessitano di trattamento chirurgico

di vitamina D è insufficiente. La vitamina D è presente nel pesce grasso, ad esempio nel tonno e nelle sardine, e nel tuorlo d'uovo. Gli integratori di vitamina D o di calcio e vitamina D rappresentano una buona alternativa.

Fare attività fisica. L'esercizio fisico può aiutare a costruire ossa più forti e a rallentare il processo che porta all'osteoporosi. L'attività fisica fa sempre bene alle ossa, indipendentemente da quando si inizia, però si ottengono i benefici maggiori se si inizia a fare attività regolarmente da giovani e si continua per tutta la vita. È consigliabile affiancare gli esercizi per la forza a quelli per la resistenza. Gli esercizi per la forza aiutano a rafforzare i muscoli e le ossa delle braccia e della parte alta della schiena, mentre quelli per la resistenza (camminare, fare jogging, correre, fare le scale, saltare la corda, sciare o praticare sport a impatto globale) coinvolgono soprattutto le ossa delle gambe, il femore e la parte bassa della schiena. Nuotare, andare in bicicletta e allenarsi sulle macchine, ad esempio sulle ellittiche, possono rappresentare un buon allenamento cardiovascolare, ma questi esercizi sono a basso impatto, e quindi non sono efficaci per migliorare la salute delle ossa come quelli di resistenza. Il Centro Cardiovascolare dell'Azienda sanitaria Triestina diretto dal Dr. Andrea Di Lenarda organizza periodicamente degli incontri per promuovere la salute intitolati "Cammina per il tuo cuore". Questi incontri sono utili non solo per la salute del cuore ma anche per rinforzare le ossa. Altre abitudini utili a prevenire l'osteoporosi sono **non fumare, ridurre il consumo di alcool e ridurre il rischio di caduta accidentale.**

PINETA DEL CARSO/CURE PALLIATIVE

Per una morte dignitosa e umana

E' apparsa in questi giorni, sui principali quotidiani, la lettera di un figlio il cui padre è morto recentemente a seguito di un tumore nel Pronto Soccorso di una grande città.

Nella lettera, rivolta al ministro Lorenzin, il familiare esprime la propria sofferenza scrivendo "Mio padre aveva sempre più dolori... un calvario nella totale indifferenza di medici... Nessuno ci ha detto di rivolgerci ad una struttura per malati terminali e garantire, con la terapia del dolore, una morte dignitosa a mio padre".

Ciò che è accaduto - commenta il dott. Borotto responsabile

dell'Hospice di Pineta del Carso - riporta l'attenzione sull'ignoranza ancora presente nel mondo sanitario in tema di cure palliative: è già dal 2010 con la legge 38 che è tutelato "il diritto del cittadino ad accedere alle cure palliative e alla terapia del dolore" nel "il rispetto dei seguenti principi fondamentali:

- Tutela della dignità e dell'autonomia del malato senza alcuna discriminazione;
- Tutela e promozione della qualità della vita fino al suo termine;
- Adeguato sostegno sanitario e socio-assistenziale della persona malata e della famiglia".

Le cure palliative sono una disciplina della medicina il cui scopo è prendersi cura dei malati inguaribili e delle loro famiglie, quando la malattia non risponde più alle terapie specifiche finalizzate alla guarigione, integrando trattamenti sanitari con supporti psicologici, socio-assistenziali e solidaristici. Nascono in Inghilterra nel 1967 con l'infermiera Cicely Saunders la fondatrice del moderno movimento degli Hospice e delle "palliative care", che realizzò il St. Christopher's Hospice a Londra, che lei stessa definiva "un ospedale e una casa". La stessa Organizzazione Mon-

diale della Sanità (OMS) ricorda che le cure palliative:

- *Affermano la vita e considerano la morte come un evento naturale;*
- *Non accelerano né ritardano la morte;*
- *Provvedono al sollievo dal dolore e dagli altri sintomi;*
- *Integrano gli aspetti psicologici, sociali e spirituali dell'assistenza al malato;*
- *Offrono un sistema di supporto per aiutare la famiglia durante la malattia e durante il lutto".*

Come riportato sul sito del Ministero della Salute "Le cure palliative si rivolgono ai pazienti in fase terminale di ogni malattia cronica

ed evolutiva, in primo luogo malattie oncologiche ma anche neurologiche, respiratorie, cardiologiche".

Le cure palliative sono sì controllo dei sintomi - precisa la dott.ssa Marialivia Leita medico dell'Hospice di Pineta del Carso - ma sono anche rimanere accanto ai malati e ai loro familiari, accanto a loro nella sofferenza, con l'ascolto e il dialogo. Sono vivere insieme lo sgoimento che la morte lascia in chi rimane. Possono essere garantite sia a casa, nel luogo degli affetti, sia in ambiti specificamente dedicati come gli Hospice, con personale formato e dedicato.

ASUITS/RINGRAZIAMENTI

La Direzione dell'Asuits e tutti i collaboratori ringraziano per il lavoro svolto durante questi anni la dott.ssa Patrizia Buzzai, responsabile del Centro di Formazione Aziendale dell'AAS1 Triestina e augurano un felice pensionamento.