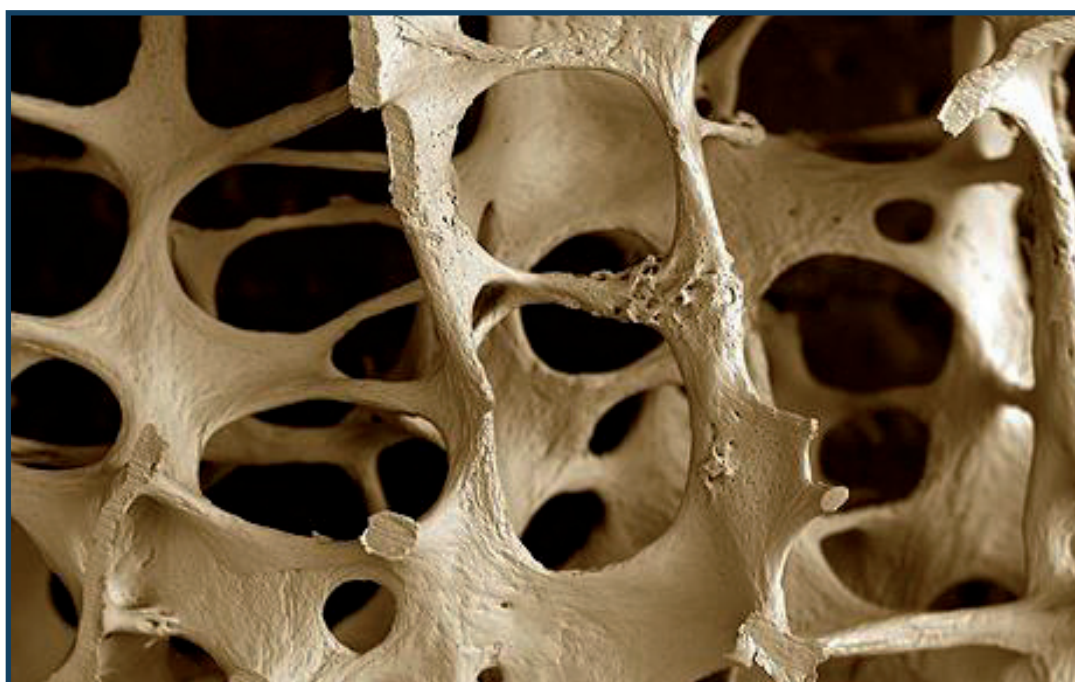
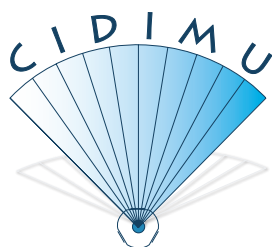


AMBULATORIO DI OSTEOPOROSI

RESP. DOTT. ANTONIO VERCELLI



COME PREVENIRLA / COME CURARLA / CONSIGLI PRATICI



Cos'è L'OSTEOPOROSI?



L'osteoporosi è una condizione patologica caratterizzata dalla riduzione della massa ossea e dal deterioramento della microarchitettura strutturale, con conseguente aumento della fragilità dell'osso e del rischio di fratture (polso, vertebre, collo del femore).

È una patologia che può restare per lunghissimo tempo priva di manifestazioni e troppo spesso la diagnosi viene posta in ritardo, anche se potrebbe essere efficacemente prevenuta.

Per tale motivo, è stata introdotta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità in un programma di intervento per le malattie legate allo stile di vita, quindi sullo stesso piano dell'ipertensione, del diabete e delle malattie cardiovascolari.

QUALI SONO LE CAUSE DELL'OSTEOPOROSI?



L'osso è un organo costituito da una matrice organica e da una massa inorganica minerale.

È formato da cellule diverse: gli **OSTEOBLASTI**, gli **OSTEOCITI** e gli **OSTEOCLASTI**.

Queste cellule, con diverse funzioni, concorrono a raggiungere un equilibrio dinamico ed un continuo rimodellamento.

**L'OSTEOPOROSI INSORGE
QUANDO LA DISGREGAZIONE DELL'OSSO
È PIÙ RAPIDA DELLA SUA COSTRUZIONE
E SUBENTRA UNA PERDITA OSSEA**



Il deterioramento del tessuto osseo avanza in silenzio ed in maniera progressiva, senza sintomi. I sintomi spesso compaiono solamente in caso di frattura.

Classicamente si distinguono una **osteoporosi primitiva** ed una **osteoporosi secondaria**; sicuramente la forma più conosciuta e più frequente è l'**osteoporosi post-menopausale**.

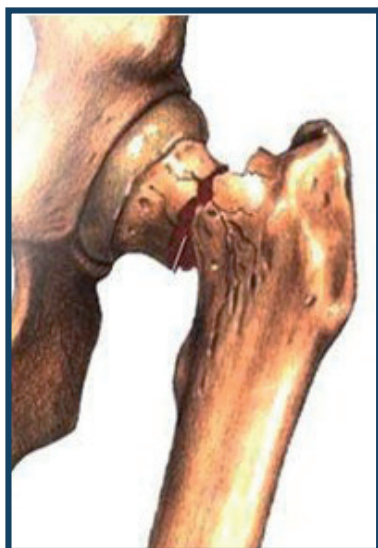
Molteplici sono i fattori di rischio:

- Fattori genetici
- Ridotta attività fisica
- Ridotta assunzione di Calcio e/o di Vitamina D
- Malassorbimenti intestinali
- Menopausa precoce
- Ridotto peso corporeo
- Malattie della tiroide e delle paratiroidi
- Insufficienza renale
- Fumo
- Terapie croniche con cortisonici

Naturalmente è possibile intervenire soltanto su alcuni dei fattori di rischio, modificando ad esempio lo stile di vita o le abitudini alimentari. Nei casi di ereditarietà, nulla si può fare.

Nella maggior parte dei casi è possibile riconoscere la presenza di uno o più fattori che influenzano negativamente il metabolismo dell'osso.

QUALI SONO I RISCHI CONNESSI ALL'OSTEOPOROSI?



Il rischio certamente più importante è rappresentato dalla possibilità di andare incontro a fratture, anche in relazione a traumi relativamente poco importanti, o addirittura anche in assenza di traumi.

Le fratture possono riguardare tutte le ossa, ma classicamente le più frequenti interessano il polso, le vertebre ed il collo del femore.

Le fratture vertebrali che a volte interessano più di un corpo vertebrale sono sicuramente invalidanti oltre che molto dolorose.

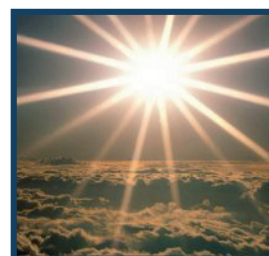
La frattura del femore è la conseguenza più grave dell'osteoporosi, con conseguenze sicuramente sfavorevoli sulla qualità di vita dei soggetti interessati.

COME SI PREVIENE L'OSTEOPOROSI?

Se è vero che su alcuni dei fattori di rischio non è possibile nessun tipo di intervento, è altrettanto vero che un corretto stile di vita sicuramente riduce il rischio di osteoporosi.



- Corretto apporto di Calcio e Vitamina D
- Attività fisica
- Esposizione alla luce solare
- Astensione dal fumo



Il fabbisogno giornaliero di Calcio per una donna in menopausa si aggira intorno ai 1.200-1.500 mg. Una quantità eccessiva di sale può provocare un aumento di perdita di Calcio nelle urine.



Il latte scremato ed i prodotti a basso tenore di grassi contengono la stessa quantità di Calcio dei prodotti interi.

Anche alcune acque minerali sono ricche di Calcio.

Un altro elemento molto importante nel mantenimento della massa ossea è la Vitamina D, che aumenta l'assorbimento di Calcio da parte dell'intestino e stimola la formazione di osso.

La Vitamina D viene sintetizzata a livello cutaneo, in seguito all'irraggiamento solare (80%) e assunta con gli alimenti (20%). Una volta sintetizzata o assunta viene metabolizzata a livello epatico dove viene trasformata in 25 OH Vit.D e successivamente viene ulteriormente trasformata a livello renale in 1,25 OH₂ Vit. D, che rappresenta la forma attiva. In carenza di Vitamina D si ha una riduzione della massa ossea e si verifica un aumento del rischio di fratture clinicamente significativo.

Il fabbisogno giornaliero di Vitamina D, per una donna in menopausa, si aggira intorno alle 400 UI, fabbisogno alquanto difficile da raggiungere con la sola dieta, quindi molto spesso nelle donne in menopausa è presente una condizione di ipovitaminosi D.

La vitamina D è contenuta in buone quantità nell'olio di fegato di merluzzo, nel salmone e nello sgombrò. Considerato che ben l'80% della Vitamina D viene sintetizzata a livello cutaneo in seguito all'esposizione solare, risulta evidente l'importanza di passare una parte della giornata all'aria aperta, esponendo parte della superficie corporea ai raggi solari.

IL FUMO HA CERTAMENTE UN EFFETTO NEGATIVO SULL'OSSO E AUMENTA IL RISCHIO DI FRATTURE

AL CONTRARIO UN'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE È UN ELEMENTO DI FONDAMENTALE IMPORTANZA NELLA LOTTA ALL'OSTEOPOROSI

È CONSIGLIABILE UNA CAMMINATA QUOTIDIANA DI ALMENO 1 ORA A PASSO SPEDITO



COME SI DIAGNOSTICA L'OSTEOPOROSI?

L'indagine diagnostica fondamentale è rappresentata dalla **DENSITOMETRIA OSSEA**, conosciuta anche con il nome di **MOC** (Mineralometria Ossea Computerizzata).

I densitometri più recenti sono quelli digitali a raggi X (DEXA) che, pur impiegando i raggi X, sono comunque caratterizzati da una emissione di radiazioni molto bassa, comparabile alla dose assorbita effettuando un viaggio aereo di media durata.

Questi apparecchi misurano la *densità minerale* del segmento osseo esaminato (*BMD*), espressa in grammi per centimetro cubo.



La MOC non è un esame invasivo, non necessita di preparazione ed ha una durata inferiore ai 2 minuti. Le linee guida consigliano di eseguire l'indagine sulla colonna lombare nei soggetti di età inferiore ai 65 anni e sul femore nei soggetti con più di 65 anni.

Dall'elaborazione dei dati si ottengono due indicatori molto importanti: il **T-score** e lo **Z-score**.

Il **T-score** indica la deviazione della densità minerale del soggetto in esame rispetto al picco di massa ossea di un soggetto sano, che corrisponde all'incirca alla densità raggiunta dall'osso intorno ai 30 anni, età in cui appunto si raggiunge il picco di massa ossea.

Lo **Z-score** indica invece la deviazione della densità ossea del soggetto in esame rispetto ai soggetti di pari età sani.

Secondo l'OMS possiamo quindi distinguere 3 condizioni:

- **Normale** T-score compreso tra +1 e -1
- **Osteopenia** T-score compreso tra -1 e -2,5
- **Osteoporosi** Tscore inferiore a -2,5

Può risultare utile ricorrere anche ad indagini ultrasonografiche, mediante apparecchi che misurano la velocità dell'onda, ad esempio a livello del calcagno: questa metodica completa le informazioni sulla densità ossea e fornisce inoltre importanti elementi per quanto riguarda l'elasticità dell'osso.

COME SI CURA L'OSTEOPOROSI?

Il primo momento terapeutico per combattere l'osteoporosi, non può prescindere dal mettere in atto quelle modificazioni del proprio stile di vita che comprendono una dieta corretta, una adeguata attività fisica, una frequente esposizione alla luce solare e l'astensione dal fumo.

Non sempre però i soli provvedimenti igienico-alimentari risultano sufficienti, ma fortunatamente il medico ha a disposizione opportune linee guida per una scelta terapeutica efficace sia in caso di osteopenia, ma anche nei casi in cui si sia già in presenza di una osteoporosi.

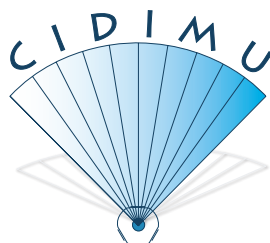
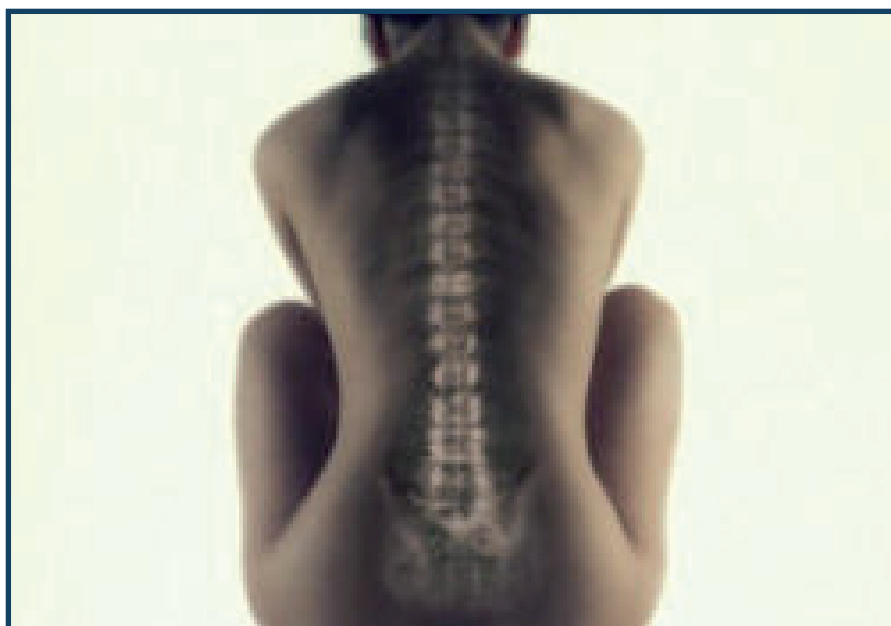
Utilizzando appositi programmi dedicati il medico è in grado di calcolare il rischio di frattura nei prossimi 10 anni e in base a questo impostare il corretto approccio terapeutico.

Infatti la terapia dell'osteoporosi ha come scopo fondamentale proprio quello di ridurre il **rischio di frattura**, evitando quindi di andare incontro ad eventi decisamente invalidanti.



AMBULATORIO DI OSTEOPOROSI

RESP. DOTT. ANTONIO VERCELLI



CENTRO ITALIANO DI DIAGNOSTICA MEDICA ULTRASONICA S.p.A.

Via Legnano, 23 - 10128 TORINO - Tel. 011.56.16.111 - Fax 011.56.23.367

cup@cidimu.it - www.cidimu.net