



Società Italiana dell'Osteoporosi
del Metabolismo Minerale e delle Malattie
dello Scheletro

BEST RESULTS

RASSEGNA STAMPA 2014

AGGIORNAMENTO AL 7 GENNAIO 2015

MAILANDER
Progetti di Comunicazione



direttore responsabile Gianfranco Astori

mercoledì 26 marzo 2014 - ore 9.29.21

ContoCorrente Youbanking
Un mondo di servizi a costo zero. Aprilo subito!
Scopri cosa ti offre!

Nuova Vespa Primavera
Vieni a scoprirla dal 28 marzo in tutti gli showroom Piaggio
vespaexperience

Voucher Italo da 100€
Richiedi carta Italo American Express entro il 31/03
cartaitaloamex.it

Offerta MSC Crociere
Incontri di archeologia, biologia e astronomia da €299 p.p.
scopri di più!

49NET

ultima ora 09:18 - Cinema: Colin Firth l'8 maggio nelle sale italiane con "Devil's Knot"

Seguici su:

ASCA > Attualità

A+ A+ A+

Stampa Online

4graph.it

Alta Qualità e Risparmio per Ogni Stampa. Spedizione Gratuita!

Mi piace 3 Tweet 2 +1 1 CONDIVIDI

Salute: osteoporosi pandemia silenziosa, a rischio oltre 80% over60

25 Marzo 2014 - 18:21



(ASCA) - Torino, 25 mar 2014 - E allarme osteoporosi, "grave pandemia silenziosa", che in Italia rende disabili circa 18000 pazienti all'anno per una frattura di femore. E purtroppo le fratture da osteoporosi sono destinate ad aumentare e a rappresentare un costo socio-sanitario di notevole importanza. Prendendo come riferimento i criteri dell'Organizzazione Mondiale della Sanita', relativi ai criteri diagnostici per la diagnosi di osteoporosi utilizzando la tecnica densitometrica DXA, risulta che nella popolazione femminile over 65, oltre il 33% e' colpito da osteoporosi e circa il 47% da osteopenia e che circa il 17% delle donne e' andato incontro ad almeno una frattura non traumatica. I dati emergono dalla ricerca realizzata da Fondazione per l'Osteoporosi Piemonte e Citta' della Salute e della Scienza di Torino, pubblicata sulla rivista internazionale "Calcified Tissue International". La ricerca "Prevalence of Postmenopausal Osteoporosis in Italy", durata 4 anni, e' stata realizzata con il contributo della Compagnia di San Paolo: il risultato e' che oltre 3/4 delle donne sottoposte a densitometria presenta una riduzione della densita' ossea secondo i criteri dell'OMS e non ne e' consapevole, mentre meno di un quinto presenta una massa ossea normale. Le cifre emerse dalla ricerca tracciano indirettamente uno scenario oneroso per il servizio sanitario nazionale: i costi sostenuti ammontano a 6.8 miliardi di euro ogni 5 anni. Poiche' una terapia adeguata e' in grado di ridurre il rischio di fratture del 50-70%, la diagnosi precoce e la corretta terapia potrebbe far risparmiare circa 400 Euro a persona al SSN. "Il dato che emerge e' sorprendente - commenta la Presidente della Fondazione per l'Osteoporosi Piemonte Cavaliere del Lavoro Claudia Matta -, soprattutto perche' rivela con certezza che molte donne non sono consapevoli di essere a rischio. La sensibilizzazione sulla malattia e' quindi fondamentale. E' questa la mission della nostra Fondazione: fare informazione per richiamare l'attenzione sulla malattia e stimolare la prevenzione precoce. L'osteoporosi ha infatti un'enorme rilevanza sociale ed economica, perche' comporta un alto rischio di fratture che, tra gli anziani, sono tra le maggiori cause di mortalita'. Inoltre, il 50% delle persone con frattura di femore subisce una forte riduzione della propria autosufficienza e, in circa il 20% dei casi, richiede un'ospedalizzazione a lungo termine, con oneri economici per il sistema sanitario. E non sono solo le donne a esserne colpite". Il coordinatore della ricerca Giancarlo Isaia, Direttore della Struttura Complessa Geriatria e Malattie metaboliche dell'osso della Citta' della Salute e della Scienza di Torino e Presidente della SIOMMMS (Societa' Italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro) ha aggiunto: "In generale il problema dell'Osteoporosi e' in Italia ampiamente sottovalutato e di conseguenza, pur potendo disporre di farmaci estremamente efficaci nel prevenirne le conseguenze fratturative, molti Pazienti non hanno accesso ai trattamenti. La conseguenza e' di constatare la presenza di numerose fratture, soprattutto di femore e di vertebre, che avrebbero potuto essere prevenute in presenza di una seria e diffusa campagna di prevenzione: auspico che i risultati da noi ottenuti possano contribuire ad una piu' efficace sensibilizzazione al problema". L'indagine che ha avuto un budget di oltre 100mila euro, e' stata condotta grazie anche alla collaborazione di 32 medici di base, che hanno contribuito alla composizione del campione randomizzato di 1000 donne in Piemonte. red/mpd

notizie regioni

- Abruzzo
- Basilicata
- Bolzano
- Calabria
- Campania
- Emilia Romagna
- Friuli Ven. Giu.
- Lazio
- Liguria
- Lombardia
- Marche
- Molise
- Piemonte
- Puglia
- Sardegna
- Sicilia
- Toscana
- Trento
- Umbria
- Valle d'Aosta
- Veneto

Attualità Economia Politica Sport

09:18 - Cinema: Colin Firth l'8 maggio nelle sale italiane con "Devil's Knot"
09:00 - Immigrati: Emnildos, nel 2025 sara' straniero il 6% dei pensionati
08:41 - Cinema: tra "Hercules" e "Winx" ecco i titoli estivi

Scegli Tu! >

- > Notizie News
- > Osteoporosi
- > MOC Roma

Scegli Tu! >

- > MOC Roma
- > Medici Roma
- > Donne Roma

tag-cloud

europee francia calabria cinema
ue spending review lavoro
ucraina berlusconi riforme crimea
governo crisi roma papa

Osteoporosi, incubo per mezzo milione di donne

I ricercatori dell'università: a rischio l'80 per cento delle signore over 65

SARA STRIPPOLI

VIENE definita una grave pandemia "silenziosa", perché quando segnala la sua presenza il danno è già fatto. Di sicuro una delle ossessioni delle donne in menopausa che hanno superato i sessantacinque anni. Fratture, lunghe degenze, in alcuni casi un futuro di mobilità molto limitata che incide sulla qualità della vita e sull'insorgenza di stati depressivi. In Italia circa 18mila pazienti all'anno diventano disabili per una frattura di femore causata dall'osteoporosi, fratture destinate ad

Isaia: "Servirebbe una politica di prevenzione mirata per risparmiare 400 euro a paziente"

umentare e a rappresentare un enorme costo socio-sanitario, mentre una corretta prevenzione potrebbe far risparmiare 400euro a malato. I numeri sono altissimi: nella popolazione femminile over 65, oltre l'80 per cento è colpito da osteoporosi o da osteopenia, la forma iniziale. Il 17 per cento delle donne è andato incontro ad almeno una frattura non traumatica. Numeri omogenei in tutta Italia: in Piemonte 500mila donne sono a rischio. Di queste 158mila hanno l'osteoporosi, 224mila sono "osteopeniche" sono cioè nella fase iniziale.

I dati emergono dalla ricerca "Prevalence of Postmenopausal Osteoporosis in Italy", realizzata da Fondazione per l'Osteoporosi Piemonte e dalla Città della Sa-

lute, pubblicata sulla rivista internazionale "Calcified Tissue International", uno studio effettuato con la tecnica della densitometria. I ricercatori dell'Università, coordinati dal professor Giancarlo Isaia, indagando su un campione di 1.030 donne piemontesi over 65, sono arrivati a risultati sorprendenti: oltre tre quarti delle donne sottoposte a densitometria presenta una riduzione della densità ossea secondo i criteri dell'Organizzazione mondiale della sanità e nonne è consapevole, mentre meno di un quinto presenta una massa ossea normale. Impressionanti anche i costi sostenuti dal sistema sanitario per le fratture di femore da osteoporosi: 6.8 bilioni di euro ogni cinque anni. Una terapia adeguata è in grado di ridurre il rischio di fratture del 50-70 per cento. La diagnosi precoce e la corretta terapia potrebbe far risparmiare circa 400euro a persona al servizio sanitario.

«Serve una politica di prevenzione mirata», dice Isaia, direttore della geriatria e malattie metaboliche dell'osso della Città della Salute e presidente della Siommms (Società italiana dell'Osteoporosi, metabolismo minerale e malattie dello scheletro). Spiega: «Non tutte le donne devono essere sottoposte a densitometria ossea e l'apporto dei medici di medicina generale è fondamentale per la terapia dopo la diagnosi». Con una scelta più mirata delle donne da sottoporre agli esami, aggiunge la ricercatrice Patrizia D'Amelio «anche le liste d'attesa sono diminuite». In alcuni la fragilità ossea può essere anche stata causata da lunghe cure di cortisone.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



M A I L A N D E R

Progetti di Comunicazione



Una paziente si sottopone a densitometria ossea

I numeri



500 MILA

Sono le donne piemontesi over 65 a rischio: 224 mila sono nella fase iniziale



18 MILA

Sono le pazienti che ogni anno diventano disabili a causa di una frattura da osteoporosi



400

Sono gli euro che il Servizio sanitario può risparmiare per ogni paziente grazie alla diagnosi precoce

Allarme osteoporosi, a rischio l'80% degli over 60

I dati sono stati pubblicati sulla rivista internazionale "Calcified Tissue International"

È allarme osteoporosi, "grave pandemia silenziosa" che in Italia rende disabili circa 18000 pazienti all'anno per una frattura di femore. E purtroppo le fratture da osteoporosi sono destinate ad aumentare e a rappresentare un costo socio-sanitario di notevole importanza. Prendendo come riferimento i criteri dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) relativi ai criteri diagnostici per la diagnosi di osteoporosi utilizzando la

tecnica densitometrica Dxa, risulta che nella popolazione femminile over 65, oltre il 33% è colpito da osteoporosi e circa il 47% da osteopenia e che circa il 17% delle donne è andato incontro ad almeno una frattura non

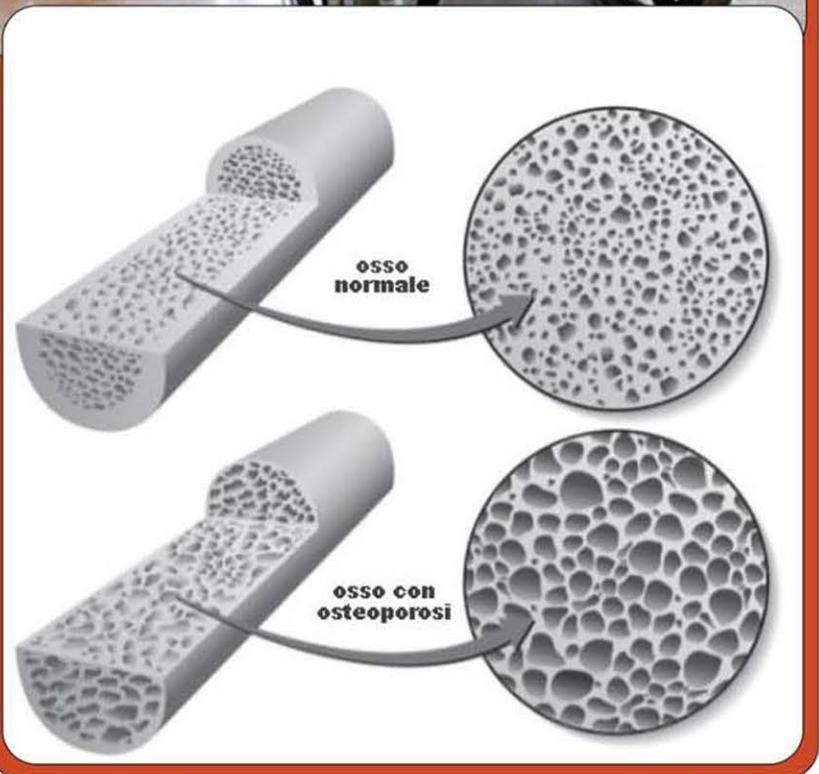
La ricerca realizzata da Fondazione per l'Osteoporosi Piemonte e Città della Salute e della Scienza di Torino

traumatica.

I dati emergono dalla ricerca realizzata da Fondazione per l'Osteoporosi Piemonte e Città della Salute e della Scienza di Torino, pubblicata sulla rivista internazionale "Calcified Tissue International". La ricerca "Prevalence of Postmenopausal Osteoporosis in Italy", durata 4 anni, è stata realizzata con il contributo della Compagnia di San Paolo: il risultato è che oltre 3/4 delle donne sottoposte a densitometria presenta una riduzione della densità ossea secondo i criteri dell'Oms e non ne è consapevole, mentre meno di un quinto presenta una massa ossea normale. Le cifre emerse dalla ricerca tracciano indirettamente uno scenario oneroso per il servizio sanitario nazionale: i costi sostenuti ammontano a 6.8 miliardi di euro ogni 5 anni. Poiché una terapia adeguata è in grado di ridurre il rischio di fratture del 50-70%, la diagnosi precoce e la corretta terapia potrebbe far risparmiare circa 400 Euro a persona al Ssn.

Secondo la Presidente della Fondazione per l'Osteoporosi Piemonte, Cavaliere del Lavoro Claudia Matta, "il dato che emerge è sorprendente, soprattutto perché rivela con certezza che molte donne non sono consapevoli di essere a rischio. La sensibilizzazione sulla malattia è quindi fondamentale". "Questa - continua - è, in fondo, la mission della nostra Fondazione: fare informazione per richiamare l'attenzione sulla malattia e stimolare la prevenzione precoce. L'osteoporosi ha infatti un'enorme rilevanza sociale ed economica, perché comporta un alto rischio di fratture che, tra gli anziani, sono tra le maggiori cause di mortalità. Inoltre, il 50% delle persone con frattura di femore subisce una forte riduzione della propria autosufficienza e, in circa il 20% dei casi, richiede una ospedalizzazione a lungo termine, con oneri economici per il sistema sanitario. E non sono solo le donne a esserne colpite".

Il coordinatore della ricerca Giancarlo Isaia, Direttore della Struttura Complessa Geriatria e Malattie metaboliche dell'osso della Città della Salute e della Scienza di Torino e Presidente della Siommms (Società italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro) ha aggiunto che "in generale il problema del-



la Osteoporosi è in Italia ampiamente sottovalutata e di conseguenza, pur potendo disporre di farmaci estremamente efficaci nel prevenirla le conseguenze fratturative, molti Pazienti non hanno accesso ai trattamenti. La conseguenza è di constatare la presenza di numerose fratture, soprattutto di femore e di vertebre, che avrebbero potuto essere prevenute in presenza di una seria e diffusa cam-

pagna di prevenzione: auspicio che i risultati da noi ottenuti possano contribuire ad una più efficace sensibilizzazione al problema". L'indagine che ha avuto un budget di oltre 100mila euro, è stata condotta grazie anche alla collaborazione di 32 medici di base, che hanno contribuito alla composizione del campione randomizzato di 1000 donne in Piemonte.

PARLIAMONE

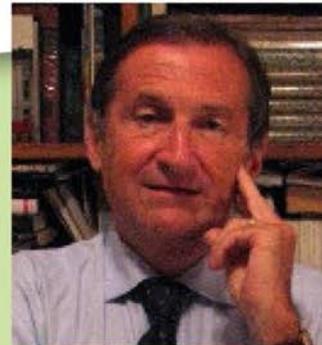
Il parere di **Giancarlo Isaia**
presidente della Società italiana
dell'osteoporosi, del metabolismo minerale
e delle malattie dello scheletro

OSTEOPOROSI E FRAGILITÀ OSSEA: PREVENIRE SI PUÒ

Osteoporosi e osteopenia sono termini che indicano patologie in cui la massa ossea è molto ridotta o inferiore rispetto a una condizione normale. In entrambi i casi il problema principale è il rischio di frattura, molto più elevato rispetto alla normalità. Grazie alla ricerca "Prevalence of Postmenopausal Osteoporosis in Italy", realizzata dalla Fondazione per l'osteoporosi Piemonte e Città della Salute e della Scienza di Torino, con il contributo della Compagnia di San Paolo, è stato possibile individuare la diffusione di osteoporosi e osteopenia nel nostro Paese. «Quanto è diffusa l'osteoporosi? Se ne parla tanto, ma non c'è mai stato uno studio serio» ci spiega Giancarlo Isaia, presidente della Società italiana dell'osteoporosi, del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro «e come per tutte le malattie croniche -come il diabete, per esempio- non si ha un evento che le segnali precocemente. Quindi è stato necessario esaminare un campione più ampio e omogeneo di popolazione per trarre dati validi». Le pazienti sono state scelte in modo randomizzato, sorteggiandole dagli elenchi dei medici di medicina generale, i quali hanno collaborato offrendo la possibilità di esaminare un campione rispondente alla popolazione generale.

Il risultato è che oltre l'80% delle donne al di sopra dei 65 anni e apparentemente sane presenta una riduzione della densità ossea secondo i criteri stabiliti dall'Organizzazione mondiale della Sanità, pur non essendone consapevoli. Più in dettaglio, oltre il 33% di questo campione è colpito da osteoporosi e il 47% circa da osteopenia. Ma oltre alla raccolta di dati, lo scopo della ricerca è stato anche quello di attirare l'attenzione sull'importanza della diagnosi precoce come strumento per prevenire i possibili danni legati all'osteoporosi, soprattutto in considerazione del fatto che circa il 17% delle donne dello studio è andato incontro a una frattura non traumatica, dovuta proprio alla fragilità ossea. Si è poi stimato che il costo socio-sanitario per osteoporosi sia di notevole importanza e che, con un'adeguata prevenzione, si potrebbero risparmiare fino a 400 euro annui a malato.

(A cura di Elisa Speroni)



È una patologia tipicamente femminile e, anche se le cause genetiche giocano un ruolo determinante, con la prevenzione si potrebbe ridurre significativamente il numero delle donne colpite. Attività fisica, una sufficiente esposizione ai raggi solari, assunzione della vitamina D e alimentazione che preveda il corretto apporto di calcio, sono gli strumenti giusti per prevenire la malattia.

■ Estate: la 'ricetta', 20 minuti di sole al dì per la salute delle ossa

23-07-2014 17:36

Mi piace Condividi 1 Tweet 0 +1 0



TAG: [ADNKRONOS](#)

di [ADNKRONOS](#)

Roma, 23 lug. (AdnKronos Salute) - Prevenire l'osteoporosi esponendosi ai raggi solari per 20 minuti al giorno. E' questo il consiglio degli esperti della Società italiana dell'osteoporosi, del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro (Siomms), alla vigilia delle ferie d'agosto. Senza mai dimenticare le dovute cautele e protezioni, prendere il sole per alcuni minuti ogni giorno, e per 5 giorni a settimana, contribuisce al benessere delle nostre ossa: l'esposizione alla luce solare, infatti, stimola nell'organismo la produzione di vitamina D naturale che svolge un ruolo fondamentale per le funzioni neuromuscolari, metaboliche e, appunto, per il rafforzamento osseo.

In Italia il 70% della popolazione soffre di ipovitaminosi D, con conseguente riduzione della disponibilità di calcio e un depauperamento progressivo dello scheletro, sostengono gli esperti. Si tratta di un importante fattore di rischio per l'osteoporosi e, più in generale, per le fratture. E a soffrirne maggiormente sono le donne. Per prevenire, quindi, i danni da mancanza di vitamina D, la Siomms consiglia, oltre a una regolare esposizione al sole, anche un'alimentazione ricca di calcio che può essere assunto consumando il latte e i suoi derivati.

"L'estate è il periodo dell'anno in cui c'è più luce e durante le vacanze è più facile prendere il sole, stimolando quindi la sintesi di vitamina D", spiega il presidente della Siomms, Giancarlo Isaia, Direttore del dipartimento di geriatria e malattie metaboliche dell'osso presso l'ospedale Molinette di Torino. "Esponendosi ai raggi solari per 20 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana, scoprendo almeno le braccia, il viso e le gambe - continua Isaia - e assumendo alimenti come olio di fegato di merluzzo, sgombrò sotto sale, anguilla e salmone affumicato, è possibile ottenere una riduzione sensibile del rischio di fratture dato dalla fragilità ossea".

"L'osteoporosi - avverte Isaia - è una malattia che in Italia colpisce 4,5 milioni di persone e va quindi trattata come una patologia di priorità sanitaria e sociale. Facendo cultura su questo tema, risultano alti i benefici attesi in termini di qualità di vita dei pazienti e di costi sociali sensibilmente abbattuti. Il percorso di prevenzione è articolato ma uno stile di vita corretto, con attività fisica all'aria aperta, alimentazione equilibrata ed esposizione al sole è sicuramente un buon punto di partenza", conclude l'esperto.

NUOVA GAMMA 500
CRESCERE È COOL.

EXPO SCOPRI DI PIU' FIAT

FOTOGALLERY



Estate, 10 rimedi contro il "mal di viaggio"

- Visita guidata dell'Universo
- Nella tomba di Enrico VII
- Shake: le bellissime foto di Carli Da...

Vedi tutte



Attiva Absolute ADSL. Hai ADSL e Telefonate a 0cent/min.

IN EVIDENZA



Il 2014 che ci aspetta

Dall'economia alla tecnologia, qualche previsione



Il meglio del 2013

Tutto il best of dell'ultimo anno

| | | | |
|--------------------|--|---|--|
| Booking.com |  Ravenna Autohotel Ravenna From 64,00 € Book now |  Ravenna Hotel Roma From 74,00 € Book now |  Ravenna B&B Hotel Ravenna From 66,00 € Book now |
|--------------------|--|---|--|

SALUTE DONNA

Ossa, 20 minuti di sole al giorno proteggono da osteoporosi e da fratture

 1  1  **Consiglia** 16



ROMA Prevenire l'osteoporosi esponendosi ai raggi solari per 20 minuti al giorno. E' questo il consiglio degli esperti della Società italiana dell'osteoporosi, del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro (Siommms), alla vigilia delle ferie d'agosto.

Senza mai dimenticare le dovute cautele e protezioni, prendere il sole per alcuni minuti ogni giorno, e per 5 giorni a settimana, contribuisce al benessere delle ossa: l'esposizione alla luce solare, infatti, stimola nell'organismo la produzione della vitamina D naturale che svolge un ruolo fondamentale per le funzioni neuromuscolari, metaboliche e, appunto, per il rafforzamento osseo.

In Italia il 70% della popolazione soffre di ipovitaminosi D, con conseguente riduzione della disponibilità di calcio e un depauperamento progressivo dello scheletro, sostengono gli esperti. Si tratta di un importante fattore di rischio per l'osteoporosi e, in più in generale, per le fratture. E a soffrirne maggiormente sono le donne. «Esponendosi ai raggi solari per 20 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana, scoprendo almeno le braccia, il viso e le gambe - spiega il presidente della Siommms Giancarlo Isaia direttore del dipartimento di Geriatria e malattie metaboliche dell'osso alle Molinette di Torino - e assumendo alimenti come sgombro sotto sale, salmone affumicato è possibile ottenere una riduzione sensibile del rischio di fratture dato dalla fragilità ossea»

24 Lug 2014 18:53 - Ultimo aggiornamento: 18:54
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Silamp

BLOG



Sani & Salvi
di Carla Massi

Fumatori di mare, quelle cicche portatevele a casa

In riva al mare. Ombrellone, lettino, giornale e sigaretta. Immagine di relax. Ma perché, lei signor...

Dica33

L'ESPERTO RISPONDE

Scegli l'argomento e poni direttamente la tua domanda agli **esperti** che ogni **settimana** sono a tua disposizione. Il servizio è gratuito.

- Alimentazione Allergie Bocca e denti
- Chirurgia estetica
- Circolazione sanguigna **Cuore**
- Diabete **Fegato** Infanzia Infezioni
- Mente e cervello **Occhio**
- Orecchie, naso e gola Pelle Polmoni Reni
- Salute femminile** Salute maschile
- Scheletro e Articolazioni Sessualità
- Stomaco e intestino Tiroide Tumori

INVIARE LA TUA DOMANDA



Venti minuti di sole al giorno: la ricetta per prevenire la fragilità ossea

Così si stimola la produzione di vitamina D nell'organismo, indispensabile per il rafforzamento dello scheletro

"Esponendosi ai raggi solari per 20 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana scoprendo almeno le braccia, il viso e le gambe e assumendo alimenti come **olio di fegato di merluzzo, sgombro sotto sale, anguilla e salmone affumicato** è possibile ottenere una **riduzione sensibile del rischio di fratture dato dalla fragilità ossea**". La particolare ricetta per la prevenzione della fragilità ossea e del rischio-fratture che da questa consegue arriva da Giancarlo Isaia, presidente della Società italiana dell'osteoporosi, del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro (Siommms) e direttore del Dipartimento di geriatria e malattie metaboliche dell'osso all'Ospedale Molinette di Torino, che spiega: "L'estate è il periodo dell'anno in cui c'è più luce ed è più facile prendere il sole, stimolando quindi la sintesi di **vitamina D**, nutriente dal ruolo fondamentale per le funzioni neuromuscolari e metaboliche e soprattutto per il rafforzamento osseo".

In Italia il **70% della popolazione soffre di carenza di vitamina D (ipovitaminosi D)**, con conseguente riduzione della disponibilità di calcio e depauperamento progressivo dello scheletro: un importante fattore di rischio per l'osteoporosi e per le fratture, di cui soffrono prevalentemente le donne.

L'invito a **prendere il sole a vantaggio della salute delle ossa** fa parte dell'azione di sensibilizzazione che gli esperti della Siommms stanno portando avanti per combattere l'ipovitaminosi D e per prevenire il rischio di fratture. "L'osteoporosi è una malattia che in Italia colpisce **4,5 milioni di persone** e va quindi trattata come una patologia di priorità sanitaria e sociale - conclude Isaia -. Il percorso di prevenzione è articolato, ma uno stile di vita corretto che preveda lo svolgimento di attività fisica all'aria aperta, un'alimentazione equilibrata e l'esposizione al sole è sicuramente un buon punto di partenza".

di red. (25/07/2014)



**PIÙ SUDI
PIÙ SAI DI FRESCO**

riferimenti utili



TROVA UN MEDICO O UNA CURA

CERCA UN MEDICO
 specializzazione provincia **VAI**

CERCA UNA CURA
 mal di testa.. **VAI**

powered by abcsalute.it

i più letti

Oggi Settimana Mese

1. Non serve a dimagrire la dieta senza glutine
2. Più potassio in estate? Largo alle prugne secche
3. Ipertrofia prostatica benigna, curare il problema senza paura
4. Staminali embrionali: prima sperimentazione su un uomo negli Usa
5. Sarà amore? A dircelo è un semplice sguardo

Yourself » Salute » Malattie

Prevenire l'osteoporosi con 20 minuti di sole al giorno

COMMENTA

Tweet 1

+1 0

Mi piace 1

Rinazina Spray Nasale

rinazina.it/Spray-Nasale

Scopri come spazzare via i fastidi del naso chiuso, in uno spruzzo.



L'osteoporosi è una malattia molto diffusa, specialmente tra le donne, e il suo principale fattore di rischio è la **carenza di calcio**, che determina fragilità ossea e aumento del rischio di fratture.

LEGGI: [Osteoporosi: cause, fattori di rischio e prevenzione](#)

Ciononostante si stima che il 75% degli italiani soffre di ipovitaminosi D, ossia **carenza di vitamina D**, così importante perché favorisce l'assorbimento del calcio.

Oltre che con l'alimentazione, la vitamina D si ottiene attraverso l'**esposizione solare**. A tal proposito gli esperti della Siommms, la Società Italiana dell'osteoporosi, del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro, consigliano di **stare al sole almeno venti minuti al giorno**.

In questo modo l'organismo viene stimolato a produrre in modo naturale la vitamina D, come spiegato dal dottor Giancarlo Isaia, presidente della Siommms:

Esponendosi ai raggi solari per venti minuti al giorno per cinque giorni alla settimana, scoprendo almeno le braccia, il viso e le gambe e assumendo alimenti come olio di fegato di merluzzo, sgombro sotto sale, anguilla e salmone affumicato è possibile ottenere una riduzione sensibile del rischio di fratture data dalla fragilità ossea.

Leggi anche:

- [La vitamina C per prevenire l'osteoporosi](#)
- [Prevenire il diabete: bastano 20 secondi di esercizio al giorno](#)
- [Camminare 20 minuti al giorno migliora equilibrio e previene cadute](#)

I più cliccati



1 [La celiachia colpisce sempre più bambini](#)

La celiachia, ovvero l'intolleranza al [continua >](#)



2 [Dipendenza sessuale simile a quella da stupefacenti](#)

La dipendenza dal sesso o sex addiction [continua >](#)



3 [Obesi meno soggetti a infarti, vivono più a lungo?](#)

Le persone obese o con forti problemi di [continua >](#)



4 [In due guariti da Hiv dopo trapianto di midollo osseo](#)

Due australiani sono guariti dall'Hiv [continua >](#)



5 [Chikungunya: virus trasmesso da zanzara tigre, provoca dolori e paralisi](#)

Si chiama chikungunya ed è un virus [continua >](#)

E' bene comunque ricordarsi di non esporsi al sole estivo nelle ore più calde e comunque di utilizzare creme con filtri protettivi anti-Uv per proteggere la pelle dalle scottature.

Preso con regolarità Medicina naturale anti osteoporosi: venti minuti di sole

Un'esposizione ai raggi solari per cinque giorni la settimana, anche solo 20 minuti al giorno, aiuta a prevenire l'osteoporosi. Lo ha ricordato la Società Italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (Siomms), che invita ad assumere alimenti come olio di fegato di merluzzo, sgombro sotto sale, anguilla e salmone affumicato. In Italia il 70% della popolazione soffre di ipovitaminosi D, che causa un deterioramento progressivo dello scheletro.



Salute

il Giornale.it

- Salute
- Tuttoscienza
- Dieta
- Forma fisica
- No Profit
- Focus
- Test drive
- Style book
- Trackers

Home | News

Salute L'ipovitaminosi D

Tutti al sole per prevenire l'osteoporosi

Gli esperti della Società Italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro raccomandano l'esposizione ai raggi solari per aiutare il proprio corpo a produrre vitamina D, fondamentale per lo scheletro



Thinstock

29-lug Estate, voglia di vacanze, di mare e di sole. E il sole è fondamentale, perché se preso con le dovute precauzioni aiuta a prevenire l'osteoporosi. A dirlo, gli esperti della Società Italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro, che invitano all'**esposizione ai raggi solari** per stimolare nell'organismo la produzione di **vitamina D naturale**.

In Italia il **70 per cento della popolazione soffre di ipovitaminosi D**, che provoca una rilevante riduzione della disponibilità di calcio e un impoverimento progressivo dello scheletro. Un importante fattore di rischio per l'osteoporosi che colpisce circa 4,5 milioni di italiani.

Tuttavia, ci sono altre cause che possono provocare questo tipo di patologia ossea, come «lo scarso apporto di calcio attraverso gli alimenti (latte e derivati), la scarsa attività fisica, il fumo, l'assunzione di alcuni farmaci (come il cortisone) e la presenza di alcune patologie (di fegato, intestino, rene, tiroide e paratiroide) che occorre curare per impedire danni allo scheletro», spiega Giancarlo Isaia direttore della Struttura Complessa Geriatria e Malattie metaboliche dell'osso della Città della Salute e della Scienza di Torino e presidente della Società scientifica.

Una **alimentazione ricca di calcio**, quindi, e l'**esposizione ai raggi solari** per venti minuti al giorno cinque giorni alla settimana, (scoprendo almeno braccia, viso e gambe) stimolano la produzione di vitamina D, fondamentale per le funzioni neuromuscolari, metaboliche e per il rafforzamento osseo. «La **vitamina D naturale, che agisce con un effetto ormonale** su numerosi tessuti, è sintetizzata dalla pelle a seguito dell'azione della luce dei raggi ultravioletti. - spiega ancora Isaia - L'esposizione del corpo innesca una catena biologico-chimica che attraverso il passaggio a livello di fegato e rene crea la forma biologicamente attiva di questa vitamina».

Inoltre, assumendo alimenti come olio di fegato di merluzzo, sgombro sotto sale, anguilla e salmone affumicato, è possibile ottenere una **riduzione importante del rischio di fratture** dato dalla fragilità ossea. «L'apporto di vitamina D che si può ottenere naturalmente grazie all'esposizione al sole è pari a circa l'80 per cento - continua il presidente - il restante 20 per cento si può acquisire assumendo questi tipi di alimenti. La via più immediata rimane in ogni caso l'azione dei raggi ultravioletti sulla pelle».

GUERRA:
VOGLIAMO
ESSERE
I TUOI OCCHI



Quiz



Gallery



Sondaggi

Google Ricerca personalizzata Cerca

I blog

Sesso o amore? Basta uno sguardo.

SESSO

Club sandwich di pollo e pomodoro al forno

CIBUS

La cosmesi scopre l'immunità della pelle

BEAUTY

Leone da cardiopalma, Toro sul sentiero ...

OROSCOPO

Una sola motivazione per tutti i benefic...

DIETA

Migliorare le cicatrici si può

ARMONIA

SCEGLI
il tuo reportage

Sostieni

Per **prevenire e curare l'osteoporosi** è necessario rispettare alcune semplici regole che contribuiscono a ridurre il rischio di fratture. Sono fondamentali «un buon livello di attività fisica (almeno tre ore a settimana), - raccomanda Isaia - l'alto apporto di proteine attraverso la dieta (almeno 2 gr/Kg, ove possibile), un adeguato introito di calcio (almeno 1 gr al dì di sopra dei 65 anni), uno stile di vita all'aria aperta con un buon livello di esposizione solare, l'astensione dal fumo, il limitato consumo di alcolici e di caffè e il limitato utilizzo di farmaci lesivi per l'osso, a meno che non strettamente necessari».

L'esposizione al sole, condizione necessaria per preservare lo scheletro ma non sufficiente, «deve essere graduale e **rispettare le caratteristiche individuali della pelle**, mediando tra le necessità di sintetizzare la vitamina D e quella di proteggere la cute - conclude il presidente - particolarmente sensibile nei soggetti a carnagione chiara, da eritemi o da patologie dermatologiche; **le creme protettive impediscono la sintesi della vitamina D** e quindi l'esposizione ai raggi ultravioletti dovrebbe avvenire senza creme».

PIACEVOLI TERAPIE

Importante prendere il sole per prevenire l'osteoporosi

Gli esperti rilanciano l'invito all'esposizione ai raggi solari per contribuire alla salute delle ossa: 20 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana

16 agosto 2014

Commenti

N. commenti 0



Jolie e' nettamente magra!

mangia poco a causa di un metodo insolito dimagrante che ...

Scopri qui!



Molti lo sanno, ma ricordarlo non fa certo male: le vacanze al sole contribuiscono a prevenire l'osteoporosi. Ecco perché gli esperti della Società Italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS) consigliano l'esposizione ai raggi solari che, con le dovute cautele e protezioni, stimolano nell'organismo la produzione di Vitamina D naturale. In Italia, il 70% della popolazione soffre di ipovitaminosi D, con conseguente riduzione della disponibilità di calcio e un depauperamento progressivo dello scheletro. Un importante fattore di rischio per l'osteoporosi e per le fratture, di cui soffrono prevalentemente le donne. La SIOMMMS rilancia una facile ricetta per la prevenzione: alimentazione ricca di calcio (che può essere assunto con il latte e i suoi derivati) e costante esposizione al sole, che stimola la produzione di Vitamina D, nutriente dal ruolo fondamentale per le funzioni neuromuscolari, metaboliche e soprattutto per il rafforzamento osseo. "L'estate è il periodo dell'anno in cui c'è più luce e durante le vacanze è più facile prendere il sole, stimolando quindi la sintesi di Vitamina D - spiega il Presidente della SIOMMMS **Giancarlo Isaia**, direttore del Dipartimento di Geriatria e Malattie Metaboliche dell'Osso all'Ospedale Molinette di Torino - esponendosi ai raggi solari per 20 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana, scoprendo almeno le braccia, il viso e le gambe e assumendo alimenti come olio di fegato di merluzzo (10.000 UI per 100 gr.), sgombro sotto sale (1.006 UI per 100 gr.), anguilla (932) e salmone affumicato (685) è possibile ottenere una riduzione sensibile del rischio di fratture dato dalla fragilità ossea". L'invito a prendere il sole a vantaggio della salute delle ossa fa parte dell'azione di sensibilizzazione che gli esperti della società scientifica SIOMMMS stanno portando avanti per combattere l'ipovitaminosi D e per prevenire il rischio di fratture. "L'osteoporosi è una malattia che in Italia colpisce 4,5 milioni di persone e va quindi trattata come una patologia di priorità sanitaria e sociale - continua il professor Isaia - e facendo cultura su questo tema, risultano alti i benefici attesi in termini di qualità di vita dei pazienti e di costi sociali sensibilmente abbattuti. Il percorso di prevenzione è articolato ma uno stile di vita corretto, con attività fisica all'aria aperta, alimentazione equilibrata ed esposizione al sole è sicuramente un buon punto di partenza". (I. SER.)

Ce la fai a guadagnare 4.548€ In una settimana?

Si **No**

I SONDAGGI DEL GIORNO

Boris Johnson: "Colpevole fino a prova contraria" se voli in Siria o Iraq. Sei d'accordo?

VOTA SUBITO!

Un ministro degli Esteri al posto di Federica Mogherini. Quale?

VOTA SUBITO!

APPASSIONATI ALLA VITA

CI SONO MOMENTI CHE VALGONO ANNI DI RICERCA

MSD

L'ANGOLO DEL DIRETTORE

L'EDITORIALE

Niente soldi ai terroristi rapitori ma la vittima non si abbandona

Ungaro Belgiochio

LETTERE AL DIRETTORE

CACCIATELI!!!!

24 agosto 2014

LEGGI **SCRIVI**

Forebase Voting Planet

Il reato di femminicidio va contro la parità dei sessi

211

E' giusto sequestrare l'elemosina ai mendicanti?

192

81.3

Vota

GENTE SALUTE NON SOLO TINTARELLA: ECCO COME IN SPIAGGIA SI RITROVA IL BENESSERE

VENTI MINUTI AL SOLE E LA PRESSIONE VA GIU'

di Paola Occhipinti

Se il rovescio della medaglia sono rughe, macchie e nei peggiori dei casi tumore cutaneo, l'altra faccia regala benefici per tutto il nostro organismo. I raggi del sole fanno bene prima di tutto all'umore grazie all'aumento della serotonina, poi fortificano le ossa, migliorano l'ipertensione e il colesterolo, oltre a essere consigliati persino per alcune malattie della pelle. Uno studio condotto da alcuni ricercatori dell'Università di Edimburgo su 24 donne afferma che 20-30 minuti di esposizione al sole (non lampade abbronzanti!) sono sufficienti per far calare la pressione diastolica di 3-4 millimetri di mercurio. Il risultato è che il rischio di avere un ictus diminuisce del 34% e quello di ischemia del 21%. «Il motivo», spiega Antonio Costanzo, direttore di dermatologia all'università la Sapienza-ospedale S. Andrea, «è che i raggi solari, penetrando nella pelle, liberano ossido di azoto, una sostanza in grado di ridurre notevolmente la pressione arteriosa con un effetto positivo per tutti gli ipertesi. Ma anche chi è alle prese con la pressione bassa non deve rinunciare al sole. In questo caso bisognerà stare attenti all'esposizione, scegliendo gli orari meno caldi per non rischiare un abbassamento ulteriore. Se ci si espone con intelligenza, il sole è un toccasana anche per chi soffre di alcune malattie della pelle come psoriasi, dermatite atopica e ittiosi, purché si rispetti la solita regola: esporsi solo mezz'ora, un'ora, per evitare eritemi e scottature. Quanto ai reumatismi», precisa il dermatologo, «contraria-

SOTTO I RAGGI IL CORPO PRODUCE OSSIDO DI AZOTO, CHE CONTROLLA L'IPERTENSIONE, E VITAMINA D, INDISPENSABILE PER OSSA SANE E PER ABBASSARE IL COLESTEROLO

UNA CLINICA ALL'APERTO
Prendere il sole non è solo una cura di bellezza: i raggi hanno un effetto benefico anche per alcune malattie della pelle, come la psoriasi e la dermatite atopica.



**ANCHE L'UMORE
MIGLIORA ALL'APERTO**
Il sole stimola la
produzione di serotonina,
un neurotrasmettitore
chiamato anche l'ormone
del buonumore.

IN ITALIA CI SONO MENO CASI GRAVI

MELANOMA, VIGILARE SUI BAMBINI

I dermatologi continuano a ribadire l'importanza di una corretta protezione dai raggi solari. Specie per quanto riguarda i bambini, che devono usare creme a schermo altissimo. Comunque in Italia i casi gravi di melanoma sono contenuti rispetto a molti altri Paesi occidentali. La rassicurazione arriva da Gabriella Fabbrocini,

docente di Dermatologia e Venereologia presso l'università Federico II di Napoli. «In Italia la stima è di circa 7.000 casi l'anno, pochi rispetto agli Stati Uniti che hanno visto aumentare i tumori della pelle del 200% in 40 anni», afferma la dermatologa. «I motivi di questa minore incidenza vanno attribuiti sia alla genetica sia agli avanzati

strumenti di diagnostica precoce nei tumori cutanei come la dermatoscopia, tecnica non invasiva che aiuta a diagnosticare melanomi che possono colpire anche i bambini».



mente a quel che si pensa, non sono i raggi solari ad attenuare i dolori, piuttosto il clima secco». C'è poi un altro studio che evidenzia i benefici dei raggi solari per quei dodici milioni di italiani che soffrono di ipercolesterolemia. Un'esposizione moderata ai raggi, infatti, stimola la produzione di vitamina D che fa abbassare i livelli di colesterolo nel sangue. Spiega il dottor Pier Luigi Rossi, medico specialista in Scienze dell'alimentazione e Medicina preventiva: «In estate il sole batte sulla cute, che è ricca di colesterolo, e lo trasforma in vitamina D, consentendo all'organismo di accumularne di meno. Tutti quanti dovremmo approfittare dell'estate per esporci al sole tutti i giorni con moderazione, in modo tale da immagazzinare quantità sufficienti di vitamina D utile sia per il nostro sistema immunitario sia per non averne bisogno durante l'inverno. Ovviamente per tenere sotto controllo il colesterolo non basta il sole, bisogna anche stare attenti a ciò che si mangia. Contrariamente a quel che tutti pensano, non sono soltanto i grassi saturi a innalzarne i valori, ma anche i carboidrati, soprattutto se consumati la sera. Gli zuccheri complessi, infatti, fanno aumentare la glicemia (glucosio nel sangue) che a sua volta innalza l'insulina che agisce sul fegato e il picco di secrezione massima si ha alle 2 di notte». Anche la Società italiana osteoporosi raccomanda un'esposizione moderata come regola di prevenzione, associata a un'alimentazione ricca di calcio di cui latte e derivati sono ricchi. «L'esposizione al sole deve essere costante», puntualizza Giancarlo Isaia, direttore del Dipartimento di Geriatria e Malattie metaboliche dell'osso all'ospedale Molinette di Torino. «Bastano 20 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana, avendo l'accortezza di tenere scoperte almeno le braccia, il viso e le gambe. La produzione di vitamina D stimolata dal sole svolge un ruolo fondamentale per il rafforzamento delle ossa e anche per le funzioni neuromuscolari e metaboliche».

STRUMENTI | TEST E SONDAGGI | PRONTUARIO DEI FARMACI

più Sani più Belli BETA
diretto da Rosanna Lambertucci

CERCA

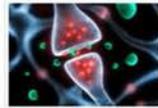
IN EDICOLA
Più Sani Più Belli Magazine
Leggi la rivista su tablet
A PREZZO SPECIALE

NEWS SALUTE BELLEZZA ALIMENTAZIONE PSICOLOGIA E SESSO BENESSERE MAMME E BAMBINI IL SALOTTO DI ROSANNA COMMUNITY

Uno straordinario viaggio alla scoperta delle meraviglie del Mare Nostrum, in compagnia di **PATRIZIO** e **SYUSY**

ATTUALITÀ
Scienza

I PIÙ LETTI



L'Onu include l'Alzheimer tra le malattie non trasmissibili



Emma Marrone con la Fondazione ANT per la prevenzione dei tumori



Scozia. Figli obesi? Colpa dei genitori! La Fe.S.I.N. esprime le sue perplessità



8 e 9 ottobre in piazza per combattere la Sclerosi Multipla



Prontuario dei farmaci

Cerchi la forma perfetta?



Scegli la dieta giusta per te

DI COSA SI PARLA

Alzheimer vaccino

HOME > Attualità

[Mi piace](#) [Condividi](#) [Tweet](#)

Con 20 minuti di esposizione al sole previeni osteoporosi e fratture



Stare al sole contribuisce a prevenire l'osteoporosi. Ben lo sanno gli esperti della Società Italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (**SIOMMMS**), la più importante società scientifica italiana impegnata a promuovere il progresso scientifico, la prevenzione gli aspetti sociali di queste malattie, che lanciano l'invito all'esposizione ai raggi solari capaci di stimolare nell'organismo, con le dovute cautele e protezioni, la produzione di vitamina D naturale.

In Italia, il 70% della popolazione soffre di ipovitaminosi D, con conseguente riduzione della disponibilità di calcio e un depauperamento progressivo dello scheletro. Un importante fattore di rischio per l'osteoporosi e per le fratture, di cui soffrono prevalentemente le donne.

La SIOMMMS rilancia una facile **ricetta per la prevenzione**:

- alimentazione ricca di calcio (che può essere assunto con il latte e i suoi derivati),
- costante esposizione al sole, che stimola la produzione di Vitamina D, nutriente, dal ruolo fondamentale per le funzioni neuromuscolari, metaboliche e soprattutto per il rafforzamento osseo.

"L'estate è il periodo dell'anno in cui c'è più luce e durante le vacanze è più facile prendere il sole, stimolando quindi la sintesi di Vitamina D - spiega il Presidente della SIOMMMS **Giancarlo Isaia**, Direttore del Dipartimento di Geriatria e Malattie Metaboliche dell'Osso all'Ospedale Molinette di Torino -; esponendosi ai raggi solari per 20 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana, scoprendo almeno le braccia, il viso e le gambe e assumendo alimenti come *olio* di fegato di merluzzo (10.000 UI per 100 gr.), sgombro sotto sale (1.006 UI per 100 gr.), anguilla (932) e salmone affumicato (685) è possibile ottenere una riduzione sensibile del rischio di fratture dato dalla fragilità ossea".

L'invito a prendere il sole a vantaggio della salute delle ossa fa parte dell'azione di sensibilizzazione che gli esperti della Società scientifica stanno portando avanti per combattere l'ipovitaminosi D e per prevenire il rischio di fratture. "L'osteoporosi è una malattia che in Italia colpisce 4,5 milioni di persone e va quindi trattata come una patologia di priorità sanitaria e sociale - continua il professor Isaia -. Facendo cultura su questo tema, risultano alti i benefici attesi in termini di qualità di vita dei pazienti e di costi sociali sensibilmente abbattuti. Il percorso di prevenzione è articolato ma uno stile di vita corretto, con attività fisica all'aria aperta, alimentazione equilibrata ed esposizione al sole è sicuramente un buon punto di partenza".

Torino - Bologna
a partire da 20 € [Scopri](#)

Torino - Ancona
a partire da 20 € [Scopri](#)

Napoli Centrale - Bologna
a partire da 29 € [Scopri](#)

.italo

ipertensione: un killer... silenzioso!

00:09 00:47

CI SONO MODI MERAVIGLIOSI PER RISCALDARE IL TUO INVERNO
SCOPRILITUTTI IN CROCIERA
MSC SCOPRILITUTTI IN CROCIERA
[PRENOTA ORA](#)

SaniBelli news

nuovo trattamento

09:14 | **Attualità**
Aumenta tra gli italiani l'interesse per la medicina omeopatica

ieri 09:31 | **Attualità**
Con 20 minuti di esposizione al sole previeni osteoporosi e fratture

ieri 09:27 | **Attualità**
La cucina romana non ingrassa la pelle

[Tutte le news](#)

SaniBelli amazon

Desigual
Camicetta Reo
Acquista: da EUR 59,00

TRIUMPH
Costume intero MNEMBRA
Acquista: EUR 79,95

Guess
Occhiali da sole
Acquista: EUR 119,87

I nostri Magazine IN EDICOLA E SU TABLET

Più Sani Più Belli Magazine
Settembre: prenditi cura di mente e corpo
[Scopri di più >](#)
[Leggilo su tablet >](#)

Turisti per Caso Magazine
Speciale Low Cost tempo di saldi!
[Scopri di più >](#)



Ursula Andress

La giornata dell'osteoporosi in 22 ospedali visite gratuite

LO STUDIO

Saranno 22 le strutture in Italia ad aderire all'iniziativa di prevenzione firmata dalla Società italiana di osteoporosi del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro per la Giornata mondiale dell'osteoporosi lunedì 20 ottobre. Previsti incontri tra specialisti e cittadini, valutazioni del rischio cadute, distribuzione di dépliant sul ruolo della vitamina D, dello sport e dell'alimentazione (www.siomms.it). L'osteoporosi, che colpisce le ossa aumentando la fragilità, è spesso associata alle donne ma è, invece, una patologia unisex: colpisce un uomo su cinque over 50. Come rivela uno studio dell'International osteoporosis foundation. L'organizzazione che ha come testimonial l'ex sex symbol Ursula Andress "esplosa" nel 1962 in "Agente 007-Licenza di uccidere". Dice la Bond girl dal bikini bianco: «L'osteoporosi è strana, non hai dolori, puoi fare quasi tutto e pensi di non essere malata. Finché non cadi e ti fratturi...».



Salute&Benessere

NEWS

SPECIALI ED EVENTI

VIDEO

PROFESSIONAL

SALUTE BAMBINI

65+

cerca

Tutte le news Speciali ed Eventi

ANSA > Salute e Benessere > Speciali ed eventi > Osteoporosi, in Italia colpite 3,5mln di donne e 1mln uomini

Osteoporosi, in Italia colpite 3,5mln di donne e 1mln uomini

20 ottobre Giornata mondiale, iniziative su tutto il territorio

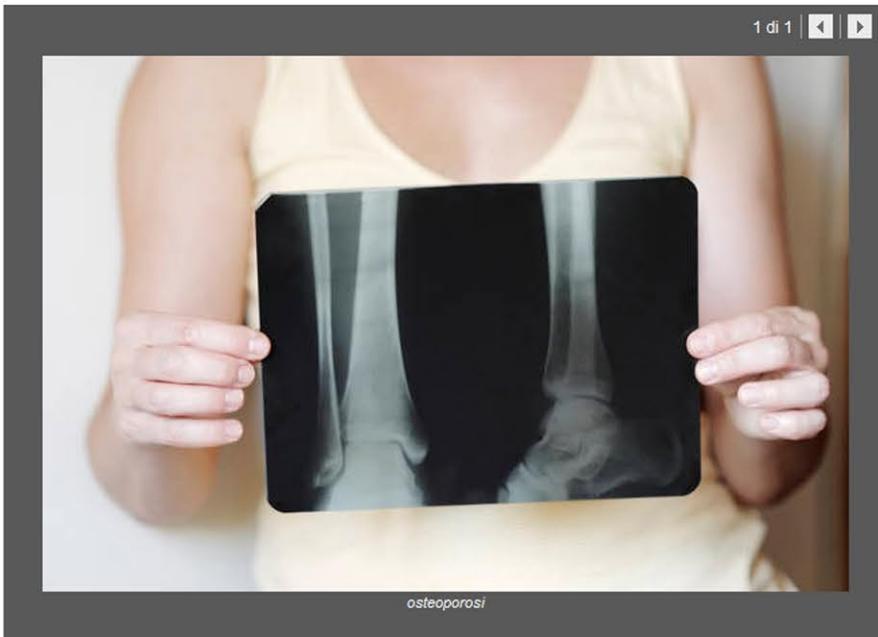
17 ottobre, 17:28

+1 0

Tweet 0

Consiglia 0

Indietro Stampa Invia Scrivi alla redazione Suggestisci ()



L'Organizzazione Mondiale della Sanità ritiene l'osteoporosi un problema di grande rilevanza, secondo solo alle malattie cardiovascolari e colpisce prevalentemente le persone più anziane. In Italia ne sono affetti sia donne, soprattutto dopo la menopausa, che uomini, rispettivamente 3 milioni e mezzo e 1 milione. In entrambi i sessi i principali fattori di rischio aumentano con l'età ed è favorita da una ridotta attività fisica, da una dieta povera di calcio e da una carenza di vitamina D. In occasione della Giornata mondiale dell'Osteoporosi del prossimo 20 ottobre saranno molteplici le iniziative sparse sul territorio nazionale con l'obiettivo di sensibilizzare la cittadinanza su questa malattia.

La Società Italiana dell'Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro lancia un'iniziativa nazionale di prevenzione. In 22 strutture specializzate verranno organizzati incontri tra specialisti e cittadini, conferenze, valutazione del rischio di cadute, distribuzione di materiali informativi tematici, video informativi e divulgativi sui fattori di rischio dell'osteoporosi e sulle metodiche di trattamento-farmacologiche. Infine visite gratuite con valutazione del rischio di frattura da fragilità.

Non solo iniziative per le donne, però: la fondazione Foresta Onlus, presenta il progetto di "prevenzione dell'osteoporosi non solo al femminile" attraverso comunicati, tavole rotonde e convegni, ma soprattutto proponendo uno screening reale a tutti i soggetti maschi di età superiore ai 60 anni. Questo screening sarà effettuato in modo gratuito negli ambulatori della fondazione Foresta Onlus.

Infine, tra le numerosi iniziative del 20 ottobre, il Policlinico Umberto I di Roma metterà a disposizione degli utenti la struttura per visite per osteoporosi.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

ANSA SALUTE PROFESSIONAL

Ebola: Oms, Senegal è 'virus free', no casi da 42 giorni

Geni 'anti tumori' diventano cancerogeni sotto raggi solari

Proteina pelle, SIRT6, esposta agli UV stimola sviluppo carcinoma

Aprire in Usa biobanca che serba flora intestino per trapianti

I donatori riceveranno 40 dollari per le 'materia prima', le feci

VAI AL SITO PROFESSIONAL

SPECIALI ED EVENTI

Osteoporosi, in Italia colpite 3,5mln di donne e 1mln uomini

20 ottobre Giornata mondiale, iniziative su tutto il territorio

Sanità: donne sottovalutano sintomi infarto miocardico

Arrivano in ospedale più tardi degli uomini

Roma al centro della Giornata europea donazione organi

L'11 ottobre eventi di sensibilizzazione in tutta la città

Telemedicina 'evoluzione naturale' cure, al via conferenza

A Roma maggiori esperti europei, 'già prove efficacia'

Anziani, progetto a guida italiana per fermare la fragilità

Un finanziamento da 49 mln di euro

Sistema immunitario difende anche la bellezza della pelle

Nobel Hoffmann e cartoon Bozzetto spiegano segreti immunità

Farmaci: con biosimilari risparmi fino a 25%, ma poco usati

Da esperti decalogo contro luoghi comuni

VAI ALLA RUBRICA

CENTRI DI ECCELLENZA

Oncologia

Pediatria

Cardiologia

LINK UTILI

Ministero della Salute

4.500.000
 gli italiani colpiti da
 osteoporosi. In 21
 centri accreditati, il
 20 ottobre, la Società
 dell'osteoporosi,
 del metabolismo
 minerale e delle
 malattie dello
 scheletro (*siommms.it*) organizza
 momenti di
 informazione e
 consulti gratuiti.



Domani

Osteoporosi da conoscere Ambulatorio a porte aperte in ospedale

Domani si celebra la Giornata mondiale dell'osteoporosi. E anche sulle rive del Crati, grazie all'interessamento dell'Azienda ospedaliera bruzia (con l'unità dipartimentale di endocrinologia e diabetologia in prima linea) la cittadinanza potrà saperne di più dalla viva voce degli esperti.

L'ente sanitario ha infatti aderito all'iniziativa di prevenzione promossa dalla Società italiana dell'osteoporosi e del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro, mettendo a disposizione il suo specifico ambulatorio. Proprio lì si terrà l'incontro con quanti sono interessati a capire meglio cosa bisogna fare per mantenere le proprie ossa nelle migliori condizioni possibili.

**L'iniziativa sposata
dall'ente sanitario
per sensibilizzare
sulla prevenzione
è curata da Siommms**

«Un'attività – si legge in un comunicato diffuso dalla Siommms presieduta dal professor Giancarlo Isaia – che sottolinea la necessità di richiamare l'attenzione dell'opinione pubblica sulla patologia, che come è noto si può prevenire e curare anche grazie ad un'adeguata informazione: in tal modo i pazienti potranno conoscere le probabilità di andare incontro a fratture e quindi rivolgersi al medico di fiducia per ulteriori provvedimenti diagnostici e terapeutici».

A quanto pare, del resto, l'incidenza dell'osteoporosi è in netto aumento: si stima che oggi ne siano affetti in Italia circa 3,5 milioni di donne e 1 milione di uomini, facendo emergere l'allarme per una "grave pandemia silenziosa" che va quindi trattata come una patologia di priorità sanitaria e sociale.



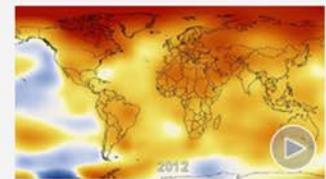
20/10/2014 - VIDEO

LA STAMPA

Osteoporosi, tutti i rimedi per arginarla e curarla

 Consiglia  Tweet  +1   

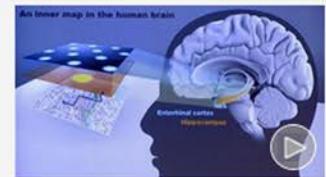
I VIDEO PIÙ VISTI DELLA SETTIMANA



130 anni in 50 secondi
Terra sempre più calda



Come si trasmette Ebola?
Per ora l'Italia è al sicuro



Ecco come funziona il
"Gps del cervello"



Pagina 1 di 1

INGRANDISCI 

Giornata Mondiale dell'Osteoporosi: ne parla l'esperto

Oggi, 20 ottobre, è la Giornata Mondiale dell'Osteoporosi. La malattia affligge in Italia 3 milioni e mezzo di donne e ben 1 milione di uomini. Sintomi, rischi, prevenzione, diagnosi e interventi per arginare una patologia sempre più diffusa a causa dell'allungarsi della vita media umana. Ne abbiamo parlato negli studi della Stampa Tv con il Professor Giancarlo Isaia, presidente della Società Italiana Osteoporosi (SIOMMMS), direttore del Reparto di Geriatria e Malattie Metaboliche dell'osso dell'Ospedale Molinette di Torino.

Intervista di **CLAUDIA CARUCCI**
clacar@lastampa.it

app **APPUNTAMENTI**
DAL 20 AL 26 OTTOBRE

della settimana

a cura di Lorenza Resuli



lunedì
20
ottobre
TUTTA ITALIA

Osteoporosi: la prevenzione non va ridotta all'osso!

L'elenco dei centri che aderiscono alle iniziative è sui siti

L'osteoporosi è femmina. È bene ricordarlo oggi, Giornata mondiale dedicata alla malattia che rende le ossa vulnerabili. Ecco perché l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna organizza con la Società italiana di reumatologia e quella di endocrinologia un

H-Open day. In 70 ospedali premiati con i bollini rosa per la loro cura verso il pubblico femminile, le donne potranno effettuare visite gratuite (www.bollinirosa.it), possibili anche nei 21 centri che aderiscono a "Centri a porte aperte" della Società italiana osteoporsi (www.siomms.it).

DOVE **EVENTO**

martedì
21
ottobre
TUTTA ITALIA

Centinaia di ciclamini per salvare migliaia di vite
Prevenzione significa protezione. Ecco perché la tradizionale campagna nazionale della fondazione Ant onlus è rappresentata da un casco di petali di ciclamino, fiore simbolo dell'associazione e protagonista della raccolta fondi nelle piazze di tutta Italia che, dopo le giornate nazionali del 18 e 19 ottobre, andrà avanti per tutto il mese. www.ant.it



Info e Costi

Le date e le piazze dell'iniziativa sul sito Ant

mercoledì
22
ottobre
UDINE, NAPOLI



Il futuro è già qui
Come cambieranno lavoro ed economia, tecnologia e sanità, gusti, alimentazione e città? A tratteggiare lo scenario di quello che verrà nella società ci pensano decine di personalità - tra futurologi, economisti, scienziati e studiosi - riuniti nel Future forum, cioè dibattiti e conferenze in due tappe www.friulifutureforum.com

Il forum è dal 21 al 25 ottobre a Udine e dal 22 al 28 ottobre a Napoli

giovedì
23
ottobre
TUTTA ITALIA

Tutti possono costruire un mondo più equo (e solidale)
Da piccoli gesti quotidiani, come acquistare prodotti equo certificati, possono nascere grandi cose: un futuro più rispettoso dell'uomo e dell'ambiente. Fino al 26 ottobre si può partecipare alla campagna sul commercio equo "The power of you" di Fairtrade Italia. www.fairtrade.net



In molti supermercati italiani i prodotti equo solidali sono scontati

venerdì
24
ottobre
MILANO, via Sebastiano Satta, 23

Appuntamento con la salute... maschile
Prostata, questa sconosciuta per non pochi uomini. Per colmare questa pericolosa lacuna, Europa Uomo invita tutti i rappresentanti del sesso forte oggi, alle 15.30, a un incontro con l'urologo Franco Gaboardi, direttore del reparto di Urologia dell'ospedale L. Sacco, per parlare di prostata e dintorni. Ben accette anche le donne, più attente alla salute dei loro partner. www.europauomo.it

È necessario confermare la partecipazione, libera e gratuita, allo 02.88445050. Per info, numero verde 800.869.960

sabato
25
ottobre
ROMA, ospedale Fatebenefratelli, isola Tiberina



Test dell'Hpv gratuito e velocissimo
Una sola ora di attesa e il risultato è pronto. Merito del nuovo test del Papilloma virus (Hpv Test-Dna Screening) già disponibile all'ospedale romano, in grado di individuare i ceppi di Hpv considerati l'anticamera di malattie tumorali al collo dell'utero. Oggi, il test verrà effettuato gratuitamente a un centinaio di donne, che nei 60 minuti di attesa potranno fare colazione e ricevere informazioni preziose.

Per informazioni chiamare lo 06.6837898



Di app ce ne sono ormai centinaia, ma ce n'è una che fa particolarmente bene alla salute, perché pensata - nell'ambito del programma "Un passo dal tuo cuore" lanciato da Megared, integratore di omega 3 - per proteggere il muscolo cardiaco attraverso un'attività fisica mirata. L'app misura le calorie bruciate e registra i progressi (www.megared.it).

domenica
26
ottobre
TRENTINO, Terme di Comano

Terme amiche della pelle, nemiche della psoriasi

In vista della Giornata mondiale della psoriasi del 29 ottobre, le Terme di Comano aprono le porte a chi soffre di questa malattia cutanea, offrendo check up dermatologici gratuiti, consultati con gli specialisti, visite guidate al centro termale che, con le sue acque benefiche, cura con successo molti disturbi cutanei. Per prenotare il check up dermatologico (25, 26, 29 ottobre) contattare lo 0465.701277 www.termecomano.it

SALUTE

Il 20 ottobre è stata la giornata mondiale di una patologia che colpisce soprattutto

Servizio di **Francesca Solari**

Milano - Ottobre

Un'avversaria subdola, che non dà sintomi prima di causare una frattura, e dalla quale è bene guardarsi con un'accurata prevenzione: parliamo dell'osteoporosi. Lo scorso 20 ottobre era la Giornata mondiale dedicata a questa patologia, durante la quale gli ospedali hanno avuto la possibilità di offrire gratuitamente alle donne, statisticamente le più colpite, visite, esami e informazioni.

«L'osteoporosi è una malattia caratterizzata da un deterioramento della quantità e della qualità dell'osso. Chi soffre di osteoporosi ha uno scheletro più fragile e facile a fratture,

LE BIONDE SONO UN PERICOLO
Smetti subito con

Un motivo in più per dire addio alle bionde, specialmente se si è ancora giovani? Essere consapevoli che il fumo di sigaretta favorisce anche lo sviluppo di osteoporosi. Durante la delicata fase di accrescimento che caratterizza l'adolescenza, iniziare a fumare compromette la buona salute delle ossa. «Non solo. Oltre a predisporre all'insorgere dell'osteoporosi, l'abitudine al fumo sviluppata in età adolescenziale fa sì che si sia meno reattivi alle cure cui, anche in età matura, ci si sottopone, cosa che può avere gravi

BIANCO AIUTO

È consigliabile consumare alimenti ricchi di calcio come i latticini per acquisire la vitamina D.

CON L'AIUTO DEI LATTICINI DAI UN CALCIO ALL'OSTEOPOROSI

La corretta alimentazione, con l'apporto di formaggi e di verdure a foglia verde, è la migliore alleata

che possono avvenire anche spontaneamente, in assenza di un vero e proprio trauma», spiega la dottoressa Cristina Eller Vainicher, specialista in endocrinologia e malattie del ricambio all'Ospedale Maggiore Policlinico, oltre che collaboratrice del Centro Medico Santagostino di Milano.

Possono soffrirne anche le giovani

«Colpisce prevalentemente le donne dopo la menopausa e le persone anziane, ma possono soffrirne anche i giovani. Vi sono inoltre numerosi fattori di rischio che ne determinano la comparsa. Sarebbe bene individuarli prima possibile per contrastare efficacemente il problema», aggiunge.

Fra questi, i principali sono rappresentati dalla familiarità per osteoporosi e frattura; da un'alimentazione povera di calcio; dal vizio del fumo. Vi sono inoltre numerose condizioni come la menopausa precoce e l'amenorrea, ossia lunghi periodi senza ciclo mestruale, che possono portare allo sviluppo di osteoporosi. «La produzione di particolari ormoni, gli estrogeni, che si verifica durante il ciclo mensile, ha infatti un effetto protettivo sulla salute delle ossa», precisa la specialista. Da non sottovalutare poi è la

stop
58

le donne. La prevenzione serve e inizia a tavola

**SPECIE DURANTE LA DELICATISSIMA FASE DELL'ADOLESCENZA
il fumo... prima che sia troppo tardi**

ripercussioni sulla qualità della vita», mette in guardia la dottoressa Cristina Eller Vainicher.

adeguate campagne informative sulla malattia nelle scuole, sensibilizzando le giovanissime.

«Il tabacco provoca uno stato d'infiammazione cronica che porta a una riduzione del picco di massa ossea rilevabile attraverso la MOC ed è responsabile, anche in seguito a cure adeguate, del verificarsi di nuove fratture». Per questa ragione è importante svolgere



presenza di patologie croniche come il diabete, l'ipertiroidismo, la celiachia, le patologie respiratorie e reumatologiche oppure l'assunzione di particolari categorie di farmaci, per esempio a base di cortisone.

Se ci si riconosce in alcune di queste situazioni, è consigliabile giocare d'anticipo e rivolgersi a uno dei molti centri specializzati. In Italia ve ne sono sia di privati, sia di presenti all'interno degli ospedali (si possono individuare sul sito della società italiana di osteoporosi www.siommmms.it). «Nei centri ci si potrà sottoporre a una MOC, un esame che misura la quantità di calcio presente nelle ossa», prosegue la dottoressa Vainicher. È un esame rapidissimo, indolore e non invasivo.

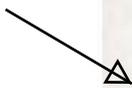
Una diagnosi di osteoporosi non può dirsi completa se a eventuali risultati poco incoraggianti della MOC non seguono ulteriori esami specifici del sangue e delle urine, e se questi non sono affiancati da una scrupolosa valutazione della storia clinica del paziente. Non tutti coloro che alla MOC presentano un quadro compatibile con osteoporosi devono sottoporsi a una terapia farmacologica; mentre può capitare che persone con valori MOC modestamente ridotti, ma che abbiano già avuto fratture o un

elevato rischio di frattura, possano averne bisogno.

Di fondamentale importanza è l'assunzione d'integratori a base di calcio, qualora l'apporto dietetico non sia adeguato, e di vitamina D, fondamentale per l'assorbimento del calcio e la fissazione a livello scheletrico. È consigliabile alimentarsi correttamente, assumendo alimenti ricchi di calcio come latticini e ortaggi a foglia verde, praticare una regolare attività fisica e ridurre, o meglio sospendere, il fumo.

**Terapie oltre
agli integratori**

Nel caso in cui si renda necessario ricorrere ai farmaci, sono tre le terapie comunemente prescritte con gli integratori. «La categoria di farmaci più diffusa - spiega la specialista - è quella dei bifosfonati, che si assumono in compresse o per infusioni venose; più recentemente è stato introdotto in commercio un farmaco, che fa parte della categoria degli anticorpi monoclonali, che si assume con iniezioni sottocutanee una volta ogni sei mesi. Nei casi più gravi c'è una terapia di tipo anabolico, che prevede un'iniezione sottocutanea quotidiana di un farmaco simile all'ormone che regola i livelli di calcio».





■ Vitamina D

FATTORE DI PROTEZIONE DELLO SCHELETRO

La Vitamina D contenuta nel latte e derivati, nel pesce, negli ortaggi (rucola, prezzemolo, radicchio, broccoletti, cardi, cicoria, bietole) è nota per i suoi effetti protettivi. Un deficit di Vitamina D, molto diffuso negli anziani, spiega Pierluigi Meroni, Istituto Gaetano Pini, è alla base di anomalie ossee con osteoporosi (anche gravi) debolezza muscolare e fratture. Nella pratica quotidiana, per curarsi sono molto diffusi i farmaci che rallentano la tendenza dell'osso a sfaldarsi. Info sul sito www.siommmms.it della Società italiana osteoporosi e malattie dello scheletro.





Primopiano | Medicina | Stili di vita | Assistenza | Nutrizione | Il Punto dell'esperto |

ANSA > Salute Anziani > Medicina > Poca Vitamina D per 8 italiani su 10, soprattutto anziani

Poca Vitamina D per 8 italiani su 10, soprattutto anziani

Si espongono meno al sole e l'alimentazione e' carente

17 novembre, 16:12

+1 0

Tweet 0

Consiglia 0

Indietro | Stampa | Invia | Scrivi alla redazione | Suggestisci ()

1 di 1



vitamina d

In Italia l'80% della popolazione è carente di Vitamina D. È quanto emerso a conclusione del XIV Congresso della Società italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro(SIOMMMS).

"L'assunzione di vitamina D - spiegano gli esperti - è fondamentale per contrastare l'insufficienza diffusa e trasversale della 'vitamina del sole', che in Italia è allo stesso livello da 20 anni". I medici della società scientifica provenienti da tutta Italia, riuniti con una delegazione dell'American Society for Bone and Mineral Research (ASBMR), hanno fatto il punto a Roma su diagnosi e terapia delle malattie dell'osso e, in particolare, hanno assunto una posizione differente rispetto a quella dell'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) che alcuni mesi fa ha parlato di un abuso di Vitamina D in Italia. "Tutti gli studi confermano che gran parte della popolazione italiana è affetta da ipovitaminosi D - spiega il Presidente della SIOMMMS Giancarlo Isaia -. Ciò dimostra che non sono state attivate sistematiche politiche sanitarie volte a contrastare questa carenza; per esempio, sottoporre tutti, soprattutto gli anziani che si espongono meno ai raggi solari e i pazienti affetti da malattie croniche, a supplementazione con Vitamina D, anche senza un suo preventivo dosaggio ematico: in tal modo, si potrebbero certamente ridurre i rischi di fratture e i costi del SSN". Secondo la Cochrane Collaboration in una recentissima review ha documentato come la Vitamina D - e in particolare il colecalciferolo - ha un impatto positivo addirittura in termini di mortalità (-6%). "Non c'è un problema di abuso; la questione vera è l'urgenza di sottoporre a cura chi ne ha un effettivo bisogno. - spiega Davide Gatti dell'Università di Verona -.

Gli esperti confermano che in Italia l'ipovitaminosi D si verifica perché si mangiano meno grassi animali rispetto ad altri Paesi e perché non si adotta l'aggiunta di Vitamina D negli alimenti, come per legge fanno nel nord Europa. Una strategia che in Italia è stata bocciata anche per motivi economici.

CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI



LINK UTILI

- www.sigg.it
SIGG - Società Italiana di Geriatria e Gerontologia
- www.psicogeriatra.it/
AIP - Associazione Italiana di Psicogeriatra
- www.sicge.org/
SICGe - Società Italiana di Cardiologia Geriatrica
- www.associazionegeriatri.it/
AGE - Associazione Italiana Geriatri Extraospedalieri
- www.italialongeva.it/
Italia Longeva



LA RICERCA
Anoressiche, anche il tatto è alterato: sentono gambe e fianchi più...



IL CASO
E' invasione di volpi a Londra: il municipio invita i cittadini a...



LO STUDIO
Migliorare la memoria? Il segreto nel cioccolato



NATI PREMATURI
La "palestrina intelligente" può stimolare lo sviluppo del cervello



ANIMALI
Altro che cani da ricchi: i levrieri fra maltrattamenti e mattanze

Home > Vita > Carenza di vitamina D per otto italiani su dieci: sono soprattutto anziani

Vita

COMMENTA

SALUTE A TAVOLA

Carenza di vitamina D per otto italiani su dieci: sono soprattutto anziani

19 Novembre 2014

Si espongono meno al sole e l'alimentazione è carente



ROMA. In Italia l'80% della popolazione è carente di Vitamina D. È quanto emerso a conclusione del XIV Congresso della Società italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS).

"L'assunzione di vitamina D - spiegano gli esperti - è fondamentale per contrastare l'insufficienza diffusa e trasversale della 'vitamina del sole', che in Italia è allo stesso livello da 20 anni". I medici della società scientifica provenienti da tutta Italia, riuniti con una delegazione dell'American Society for Bone and Mineral Research (ASBMR), hanno fatto il punto a Roma su diagnosi e terapia delle malattie dell'osso e, in particolare, hanno assunto una posizione differente rispetto a quella dell'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) che alcuni mesi fa ha parlato di un abuso di Vitamina D in Italia.

"Tutti gli studi confermano che gran parte della popolazione italiana è affetta da Ipvitaminosi D - spiega il Presidente della SIOMMMS Giancarlo Isaia -. Ciò dimostra che non sono state attivate sistematiche politiche sanitarie volte a contrastare questa carenza; per esempio, sottoporre tutti, soprattutto gli anziani che si espongono meno ai raggi solari e i pazienti affetti da malattie croniche, a supplementazione con Vitamina D, anche senza un suo preventivo dosaggio ematico: in tal modo, si potrebbero certamente ridurre i rischi di fratture e i costi del SSN". **Secondo la Cochrane Collaboration in una recentissima review ha documentato come la Vitamina D - e in particolare il colecalciferolo - ha un impatto positivo addirittura in termini di mortalità (-6%).** "Non c'è un problema di abuso; la questione vera è l'urgenza di sottoporre a cura chi ne ha un effettivo bisogno. - spiega Davide Gatti dell'Università di Verona -. Gli esperti confermano che in Italia l'Ipvitaminosi D si verifica perché si mangiano meno grassi animali rispetto ad altri Paesi e perché non si adotta l'aggiunta di Vitamina D negli alimenti, come per legge fanno nel nord Europa. Una strategia che in Italia è stata bocciata anche per motivi economici.

Sul posto



Correlati

- Il latte vaccino? Migliore degli altri: previene la carenza di vitamina D
- Pesce azzurro, aceto e melograno: ecco la ricetta contro l'Alzheimer

CONGRESSO

*L'80% degli italiani
(anziani soprattutto)
è carente di vitamina D*

In Italia l'80% della popolazione è carente di vitamina D. È quanto emerso dal XIV Congresso della Società italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS). «L'assunzione di vitamina D - spiegano gli esperti - è fondamentale per contrastare l'insufficienza diffusa e trasversale della "vitamina del sole", che in Italia è allo stesso livello da 20 anni». «Tutti gli studi confermano che gran parte della popolazione italiana è affetta da ipovitaminosi D - spiega il Presidente della SIOMMMS Giancarlo Isaia -. Ciò dimostra che non sono state attivate sistematiche politiche sanitarie volte a contrastare questa carenza; per esempio, sottoporre tutti, soprattutto gli anziani che si espongono meno ai raggi solari e i pazienti affetti da malattie croniche, a supplementazione con Vitamina D, anche senza un suo preventivo dosaggio ematico: in tal modo, si potrebbero certamente ridurre i rischi di fratture e i costi del SSN».



■ **Fragilità ossea**

IL CALCIO E IL SOLE VINCONO L'OSTEOPOROSI

In Italia l'80% della popolazione è carente di vitamina D e ciò determina fratture per **fragilità ossea** e malattie **articolari**. L'assunzione di nutrienti nobili con gli alimenti e l'esposizione alla luce rimangono quindi fondamentali per mantenere livelli ottimali della vitamina del sole. È il messaggio del congresso della Società italiana dell'**osteoporosi**, del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro (SIOMMMS).



Osteoporosi, serve un'alleanza culturale

DI GIANCARLO ISAIA *

L'osteoporosi è una malattia cronica e degenerativa dello scheletro, che spesso si complica con fratture che si manifestano, anche in conseguenza di minimi traumi, con maggiore frequenza a carico di vertebre, polso e femore. In Italia la patologia colpisce circa 5 milioni di persone, con un alto costo economico e sociale per la collettività, ma troppo spesso i pazienti non vengono sottoposti a diagnosi, oppure vengono curati in forma non adeguata.

Pur essendo disponibili numerosi farmaci che riducono in maniera consistente il rischio di nuove fratture, i pazienti fratturati che ricevono un trattamento farmacologico appropriato sono una netta minoranza: questo fenomeno, da tempo noto agli specialisti del settore, riceve ora conferma dall'Aifa (Agenzia italiana del Farmaco) e risulta con evidenza nel documento "L'uso dei Farmaci in Italia. Rapporto Nazionale anno 2013".

Come si evince dalla lettura dello studio, nell'anno in esame è stato

correttamente sottoposto a un trattamento efficace appena il 24% dei pazienti con fratture da fragilità, oppure trattati cronicamente con corticosteroidi per varie patologie; inoltre, appena il 46% di essi assume i farmaci in modo continuativo, come sarebbe necessario, mentre solo il 54% vi associa calcio e vitamina D, come previsto dalle linee guida in materia. Accanto a questa situazione di innegabile "undertreatment" è stato però evidenziato anche un possibile "overtreatment", in quanto circa il 96% dei pazienti cui è prescritto un trattamento per l'osteoporosi non si è mai fratturato. Anche questo dato pone qualche dubbio di appropriatezza terapeutica, in quanto nei pazienti non fratturati l'attivazione di un trattamento è indicata soltanto in presenza di precisi fattori di rischio e dalla definizione della probabilità del rischio fratturativo, con l'ausilio di specifici (ma poco utilizzati) algoritmi (FRAX o DeFRA).

I dati che abbiamo letto quest'anno ci mettono in allarme come specialisti e come cittadini perché ci fanno capire che, in Italia, una parte consistente di pazienti osteoporotici non viene appropriatamente curata e che non pochi pazienti vengono sottoposti inappropriatamente a una cura, senza una precisa indicazione. È stato anche evidenziato che il 16% di pazienti osteoporotici riceve una terapia definita come "occasionale", cioè con una proporzione di giorni coperti dal trattamento inferiore al 20% e certamente inutile nella prevenzione delle fratture.

Si tratta di un tema che ha un importante impatto economico,



perché ricade fortemente sulla spesa farmaceutica, ma che si può limitare con un approccio terapeutico più corretto: infatti, all'incremento di un punto percentuale delle prescrizioni "appropriate" (a pazienti fratturati) conseguirebbe una maggiore spesa farmaceutica di 583.061 euro/anno, ma con un risparmio consistente per le numerose fratture prevenute, ma un'analoga riduzione di spesa inappropriata (in pazienti non fratturati) porterebbe a un risparmio di 4.265.789 euro/anno. Infine, ed è questo il dato più clamoroso, la riduzione dell'1% dei trattamenti "occasionalmente" sarebbe seguita da un risparmio di 778.817 euro/anno, mentre la loro totale eliminazione condurrebbe a un risparmio di ben 12.461.072 euro/anno.

Uno scenario nel complesso piuttosto sconcertante che ha due importanti implicazioni: a danno dei molti pazienti, per lo più anziani, la cui qualità di vita è notevolmente compromessa dal susseguirsi di fratture che potrebbero essere evitate da un trattamento adeguato; a danno del Servizio sanitario nazionale che vede il moltiplicarsi dei costi (valutabili in circa 13.500 euro per ogni frattura di femore), connessi alla gestione delle numerose fratture che potrebbero essere prevenute e che inducono anche una maggiore mortalità e frequenti invalidità permanenti, con un onere complessivo di circa un miliardo di euro all'anno, mentre quelle vertebrali costano allo Stato circa 300 milioni di euro all'anno.

La Società italiana dell'Osteoporosi, del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro (Siommms), la più importante Società scientifica che riunisce oltre 500 specialisti in tutta Italia, promuove da anni la diffusione delle conoscenze nel settore delle malattie metaboliche dell'osso e l'inappropriatezza prescrittiva nell'osteoporosi è stata al centro del suo XIV Congresso Nazionale (Roma 13-15 novembre). Non è semplice trovare una soluzione a questa situazione che ha radici culturali e che riconosce una precisa origine: se è vero che generalmente le fratture sono gestite in modo del tutto appropriato dal punto di vista chirurgico e riabilitativo, non tutti gli specialisti che gestiscono in prima battuta i pazienti con fratture da osteoporosi sono sempre attenti alla prevenzione di ulteriori fratture.

È necessario pertanto dar corpo a un'alleanza "culturale" fra i diversi specialisti che, a vario titolo, sono chiamati alla gestione del paziente con fratture da osteoporosi. L'obiettivo è duplice: che tutti conoscano e condividano i fondamenti biologici, metabolici, diagnostici e terapeutici della malattia e che imparino a gestire questi pazienti, che spesso presentano numerose altre malattie e diversi gradi di inabilità, in una visione integrata e rispettosa delle diverse competenze scientifiche e professionali.

** presidente della Società italiana dell'Osteoporosi,
del metabolismo minerale e delle malattie dello scheletro*

La Gazzetta dello Sport

SPORT VARI

Cerca



Vai alla sezione
SPORT VARI



Osteoporosi
sottovalutata: come
la si può curare ...



Rogo al
Palascherma di
Jesi: in cenere il
tempio...



Roberto Benigni fa
boom con "I dieci...



Crisi
del col

SPORT VARI FITNESS

Ascolta

Fitness, osteoporosi in aumento: come curarla

In Italia si calcola che siano 4 milioni e mezzo (3,5 donne) le persone che ne soffrono, e entro il 2050 si triplicheranno le fratture al femore. Dalla ginnastica alla vitamina D, ecco come evitarla

16 DICEMBRE 2014 - MILANO

Fra tutte le malattie ossee è la più diffusa. Si stima che in Italia ci siano oggi circa 3,5 milioni di donne e 1 milione di uomini affetti da osteoporosi e 18.000 sono i pazienti che ogni anno diventano disabili per una frattura di femore causata da questa debilitante patologia. Nel nostro Paese, con una società che invecchia progressivamente, questo problema è destinato a farsi sempre più pressante, tanto che si prevede entro il 2050 il triplicarsi di questo tipo di fratture. E' quanto emerso a conclusione del XIV Congresso della Società italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS). Gli esperti della società scientifica provenienti da tutta Italia, riuniti con una delegazione dell'American Society for Bone and Mineral Research (ASBMR), hanno, infatti, fatto il punto a Roma su diagnosi e terapia di questa insidiosa malattia dell'osso, mettendo in risalto la diffusa carenza di vitamina D e la preoccupante e sempre maggiore sedentarietà.



SITUAZIONE ALLARMANTE — La nostra aspettativa di vita è decisamente migliorata grazie ai progressi della medicina, ma altrettanto non si può dire della nostra qualità di vita. Sono, infatti, sempre più gli anziani che per malattie croniche, necessitano di cure e assistenza continue. C'è chi ha la fortuna di avere una famiglia e denaro, ma sono molti, la maggior parte, lasciati totalmente al loro destino. Per questo motivo è fondamentale prevenire, oltre ovviamente sensibilizzare lo Stato sulla necessità di intervenire fattivamente. L'incidenza della malattia aumenta con l'età, sino a interessare la maggior parte della popolazione oltre l'ottava decade di vita. I pazienti con frattura del femore prossimale presentano, entro un anno dalla frattura, un tasso di mortalità del 15-30%, sostanzialmente sovrapponibile a quella per ictus e carcinoma mammario e superiore di quattro volte a quella per carcinoma endometriale.

UN PROBLEMA SOTTOVALUTATO — E' un problema sottovalutato. "Sotto due punti di vista: diagnostico – precisa il Prof. Giancarlo Isaia, Presidente SIOMMMS - in quanto raramente i pazienti fratturati o a elevato rischio fratturativo e ai quali gioverebbe una terapia specifica, non vengono sottoposti a trattamento; terapeutico, poiché non sempre i pazienti con fratture da osteoporosi sono gestiti correttamente al fine di prevenire ulteriori fratture. Dovrebbe essere valorizzata una figura professionale, il 'Bone Specialist', che prenda in carico il paziente dalla diagnosi alla terapia, seguendolo lungo tutto il percorso delle cure dell'osteoporosi. È necessario pertanto dar corpo a un'alleanza 'culturale' fra i diversi specialisti che, a vario titolo, sono chiamati alla gestione del paziente con fratture da osteoporosi, che spesso presenta altre malattie e diversi gradi di inabilità".

VITAMINA D — Vitamina D: in Italia l'80% della popolazione ne è carente. Il nostro corpo non la produce e la sua fonte principale è il sole. La vitamina D, una volta trasformata nella sua forma attiva, agisce come un ormone, in grado di regolare diverse funzioni del nostro organismo, tra cui la principale è quella di aiutare il calcio a fissarsi nelle ossa. "Tutti gli studi hanno confermato che gran parte della popolazione anziana italiana è affetta da Ipvitaminosi D - spiega Giancarlo Isaia. Evidentemente non sono state attivate sistematiche politiche sanitarie volte a contrastare questa carenza, ad esempio supplementando con vitamina D gli anziani che si espongono meno ai raggi solari e i pazienti affetti da malattie croniche. In tal modo, si potrebbero certamente ridurre i rischi di fratture e anche i costi del SSN. Nel caso dell'osteoporosi, oltre a pensare a nuovi farmaci o a terapie alternative, è quindi fondamentale sanare questa diffusa carenza".



PIU' MOTO — Attività motoria per ossa più forti. "Un regime di esercizio fisico moderato – ci spiega il Dott. Marco Di Monaco, rappresentante SIOMMMS e Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione, Endocrinologia e Malattie del Ricambio - contribuisce non solo nel non far perdere massa ossea con l'avanzare dell'età (nei sedentari è nell'ordine dell'1 - 2%), ma al contrario, ottenere incrementi dello stesso valore per ogni anno di regolare attività. Attenzione, i benefici prodotti dall'esercizio sullo scheletro tendono a svanire rapidamente se si interrompono le sedute di allenamento che, a sorpresa, apportano maggiori e più evidenti miglioramenti nelle persone più anziane. Da non sottovalutare – prosegue Di Monaco – come una regolare attività motoria riduca anche il rischio di cadute che costituiscono la principale concausa delle fratture ossee dovute all'osteoporosi. E', infatti, la combinazione di ossa fragili e cadute che causa l'epidemia di fratture cui assistiamo nella nostra popolazione anziana. Siccome una persona su tre dopo i 65 anni cade almeno una volta all'anno (una su due dopo gli 85 anni), prevenire le cadute riveste un'importanza particolarmente grande per evitare le fratture, a cominciare dalla più temuta tra gli anziani che è quella del femore prossimale."

QUALE GINNASTICA — Quale e quanta attività motoria? “I maggiori effetti per la prevenzione dell’osteoporosi – precisa l’esperto – si ottengono tramite esercizi di rinforzo dei muscoli e di carico sullo scheletro. Al primo tipo appartengono movimenti contro resistenza crescente, effettuati principalmente con pesi, elastici o attrezzi; al secondo attività come la corsa o il cammino a passo veloce. Una combinazione dei due tipi di esercitazioni, almeno per i muscoli degli arti inferiori, si raggiunge con esercizi di rinforzo muscolare in carico come lo squat e gli affondi. Per le raccomandazioni sulla ‘quantità’ di esercizio, facciamo riferimento a quelle utili per avere effetti favorevoli complessivi sullo stato di salute: oltre ai benefici per le ossa, cerchiamo, infatti, di ottenere benefici anche per molti altri organi e tessuti, a cominciare dal cuore e dall’apparato respiratorio. Per tutte le persone con più di 50 anni di età si raccomandano almeno due sedute settimanali di rinforzo per i principali muscoli degli arti e del tronco e tre sedute settimanali di attività aerobica, come la corsa o il cammino a passo veloce. Indicativamente, ogni seduta dovrebbe durare almeno una trentina di minuti”.

GINNASTICA ANCHE CON L’OSTEOPOROSI — Con osteoporosi conclamata l’esercizio fisico è comunque consigliato? “Sì, sempre – afferma Di Monaco - anche quando la patologia ha già causato fratture. In questo caso è tuttavia opportuno rivolgersi a professionisti (equipe riabilitativa guidata da un fisiatra, il medico specialista in riabilitazione). Questo consiglio è tanto più vero quanto più le fratture sono numerose e gravi (a cominciare da quelle del femore e delle vertebre). I principi dell’esercizio comprendono sempre il rinforzo muscolare e l’attività aerobica per ricondizionare l’apparato cardiorespiratorio, dopo la ridotta mobilità causata dalla frattura, oltre a provvedimenti specifici, di volta in volta adattati al tipo di frattura, al suo trattamento e alle caratteristiche della persona che l’ha subita”.

NO ALLE FLESSIONI — Vi sono soggetti in cui l’attività fisica può essere controproducente? “Più che di persone, parlerei di esercizi controindicati. Quelli più comuni da evitare quando si è in presenza di osteoporosi – conclude Di Monaco - sono le flessioni e torsioni del rachide. Ad esempio, dalla stazione eretta piegarsi in avanti con gli arti inferiori tesi per toccare terra con la punta delle dita aumenta il rischio di schiacciamento dei corpi vertebrali. Sono invece molto utili gli esercizi opposti, di estensione, come dalla posizione prona, con due cuscini sotto l’addome, sollevare le spalle e il capo per portarli alla stessa altezza del dorso. Gli esercizi di estensione riducono nel tempo il rischio di fratture vertebrali e contrastano la postura flessa, caratterizzata da dorso curvo, spalle ruotate e spostate in avanti”.

Mabel Bocchi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

00064145 | IP: 46.234.25



Ricerca Napoletano premiato

Il medico Riccardo Muscariello, dell'Università di Napoli "Federico II" - Dipartimento di Medicina Interna - ha vinto il prestigioso premio di ricerca da 40mila euro destinato ai

giovani ricercatori italiani, bandito dalla Siomms per il biennio 2014/2016 per un progetto originale nell'ambito delle malattie del metabolismo minerale ed osseo.





Ecco il "cancelletto" che scatena l'osteoporosi



Un esempio di tessuto osseo colpito dall'osteoporosi



ENDOCRINOLOGIA

FABIO DI TODARO

Sembra un nome in codice: connessina 43. In realtà si tratta del punto chiave attorno al quale si sta cercando di completare il mosaico dell'osteoporosi, una malattia che solo in Italia affligge cinque milioni di persone: un terzo dei quali sono uomini, fino a pochi anni fa considerati «immuni» al deterioramento delle ossa. Femore, vertebre, polso e omero sono quelli che si «sbriciolano» con maggiore frequenza, dai 50 anni in poi.

Se l'aumento dei numeri è da ricondurre all'invecchiamento della popolazione, il meccanismo molecolare alla base della disfunzione è ancora in fase di accertamento. Ha un ruolo, nella donna ma anche nell'uomo, il calo degli estrogeni che si verifica con la fine del ciclo della fertilità. Altre responsabilità possono essere ascritte all'aumento di citochine infiammatorie nel tessuto osseo: condizione ricorrente per chi soffre di malattie

croniche. Ma cosa accade in quel reticolo di cellule che contribuiscono alla costruzione (gli osteoblasti) e alla demolizione (gli osteoclasti) dell'osso è ancora in fase di definizione.

**Roberto
Civitelli**
Endocrinologo

RUOLO: È PROFESSORE DI CHIRURGIA ORTOPEDICA E BIOLOGIA CELLULARE AL DIPARTIMENTO «BONE AND MINERAL DISEASES» DELLA WASHINGTON UNIVERSITY DI SAINT LOUIS (USA)

Molti indizi lasciano pensare che la connessina 43 rivesta un ruolo cruciale. Si tratta di un «cancelletto» tra una cellula e l'altra che si trova in diversi distretti: dal cuore (dove regola la trasmissione degli impulsi elettrici) ai testicoli (qui coordina la secrezione di ormoni

androgeni). Nell'osso, invece, il canale, posto sulla membrana di ogni cellula, regola il flusso di molecole e ioni tra le cellule. Tra queste c'è il calcio, il cui deficit è considerato alla base dell'osteoporosi. L'ipotesi è stata corroborata da alcuni

dati presentati al congresso della Società Italiana Osteoporosi. «Eliminando il gene *Gjal* che codifica per la connessina 43 dalle cellule coinvolte nel rimodellamento dell'osso, la struttura tende a degenerare», spiega Roberto Civitelli, professore di chirurgia ortopedica e biologia cellulare alla Washington University di Saint Louis.

Il primo riscontro è avvenuto nei topi e risulta documentato in uno studio pubblicato già nel 2011 sul «Journal of Bone and Mineral Research». Iniettando la tossina botulinica (in grado di paralizzare i muscoli) nelle zampe posteriori degli animali, s'è visto come la corteccia delle ossa si assottigliasse e la zona sottostante, deputata al riassorbimento, risultasse più attiva. Primi segni di un deterioramento del tessuto, assente invece nei topi in cui la connessina era pienamente attiva. Il processo è proseguito nel primo semestre successivo all'iniezione, sebbene i ratti fossero coinvolti in un processo di riabilitazione.

Un meccanismo simile si osserva nell'uomo con l'avanzare dell'età e in chi attraversa lunghi periodi in assenza di gravità (gli astronauti). «La priorità è trovare una connessione tra l'alterazione del gene che codifica per la connessina e la perdita di massa ossea», prosegue Civitelli. Non potendo modificare il Dna, si punta a ottenere questi risultati osservando l'evoluzione del tessuto in chi presenta la mutazione di *Gjal* fin dalla nascita. Un'ipotesi vorrebbe i difetti scheletrici responsabili dell'interruzione dell'attività della proteina, con danni alla comunicazione tra le cellule. Lo squilibrio risulterebbe alla base della demineralizzazione di molte malattie metaboliche dell'osso: non solo l'osteoporosi, ma l'osteomalacia e la malattia di Paget.

L'eventuale scoperta non sarebbe fine a se stessa. Se la tesi fosse confermata, potrebbe cambiare l'approccio terapeutico all'osteoporosi. Finora s'è puntato tutto sulla somministrazione di farmaci (bifosfonati) che inibiscono il riassorbimento. Ma in futuro si potrebbe valutare l'opportunità di utilizzare medicinali che agiscano sulla connessina, che tra l'altro i cardiologi già impiegano per correggere i battiti del cuore irregolari.

