

## CHE COS'E' L'OSTEOPOROSI?

L'osteoporosi è una malattia che rende le ossa meno compatte e più fragili, "porose" appunto, aumentandone la possibilità di frattura.

Tale condizione è molto comune, soprattutto nelle donne in età post-menopausale, o in persone che sono costrette ad un prolungato periodo di allettamento.

Attualmente nel mondo occidentale si calcola che l'osteoporosi colpisca circa una donna su tre, dopo i 50 anni e circa un uomo su otto, dopo i 60 anni.

## QUALI SONO I PRIMI SEGNI DI OSTEOPOROSI?

L'osso osteoporotico è molto più fragile di quello normale e la prima manifestazione è, quasi sempre, una frattura spontanea o dovuta ad un trauma anche banale.

Le ossa maggiormente interessate sono le vertebre, il femore, le ossa del polso, l'omero, le coste.

Studi recenti hanno dimostrato che ogni anno, in Italia, 110.000 fratture di polso e 79.000 fratture di femore sono causate dall'osteoporosi.

## COME SAPERE SE SI HA L'OSTEOPOROSI E SE SI E' A RISCHIO DI FRATTURE?

Normalmente l'osteoporosi non provoca dolore: per questo si definisce l'osteoporosi come "epidemia silenziosa".

Da un recente rapporto dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) risulta che una donna su due non sa di essere osteoporotica.

Ecco alcune domande che l'ISS rivolge alle donne per aiutare a capire se si è a rischio per l'osteoporosi:

- Sei entrata in menopausa prima dei 45 anni?
- Hai parenti stretti che si sono fratturati il femore senza un forte trauma?
- Sei molto magra?
- Sei stata immobilizzata a lungo (ad es. per malattia) ?
- Hai utilizzato farmaci a base di cortisone per lunghi periodi di tempo?
- Hai sofferto di malattie tiroidee gravi?
- Fai un uso elevato di bevande alcoliche?
- Fumi più di 20 sigarette al giorno?
- Non fai uso di supplementi di calcio?
- Mangi cibi molto salati e altamente proteici?

Se hai più di 45 anni e hai risposto SI ad una o più di queste domande, potresti essere a rischio di avere l'osteoporosi.

## DIAGNOSI

- La densitometria ossea (della quale esistono varie metodiche esecutive) consente, oggi, di misurare in modo accurato e preciso la massa ossea e, in particolare, la densità minerale
- La morfometria vertebrale consente di avere una valutazione dei possibili danni osteoporotici già presenti
- La valutazione dello stato del metabolismo osseo, con semplici esami del sangue e delle urine

Va sottolineato, comunque, che **l'osteoporosi richiede una diagnosi clinica**, quindi effettuata dallo specialista che elabora i **fattori di rischio** sulla base di una valutazione **complessiva** del paziente.



Coordinamento:  
**dr. Adnan Tarawneh**  
Direttore Sanitario  
Comitato Provinciale  
C.R.I. di Bergamo

Collaboratore:  
**dr. Mario Ranieri**  
Specialista in Fisiatria  
Pneumologia e Cardiologia

**L'esame MOC sarà eseguito  
gratuitamente presso:  
IL CENTRO DIURNO "LA MADONNINA"**

**Sabato 05 MARZO 2011  
dalle ore 09.30 alle ore 13.00  
dalle ore 14.00 alle ore 17.00**

**Per effettuare l'esame consigliabile  
la prenotazione nei seguenti giorni**

Dal 01 febbraio al 4 marzo 2011  
Tutti i martedì e giovedì dalle 15.00 alle 16.00  
Tutti i mercoledì dalle 10.00 alle 11.00  
**TEL. N. 0354199263**

Si ringraziano

- il Comune di Arcene per il patrocinio
- Tutti i Volontari del soccorso C.R.I.
- Tutti coloro che hanno collaborato.

Comitato Locale Treviglio/Arcene CRI

## **SE SI HA GIA' L'OSTEOPOROSI, CHE COSA SI DEVE FARE?**

L'osteoporosi **può e deve** essere curata.  
Per questo ci si deve rivolger al proprio  
medico curante e/o allo specialista, per  
avere le giuste indicazioni da seguire.  
Si deve prestare particolare attenzione  
anche alla dieta, che deve essere ricca di  
calcio, associando una regolare attività  
fisica.

### **I Principi Fondamentali della Croce Rossa**



Comitato Locale Treviglio/Arcene CRI



**CROCE ROSSA ITALIANA**  
Treviglio/Arcene

in collaborazione con la Coop.  
Anziani/Pensionati e  
l'Assessorato ai Servizi Sociali e Solidarietà  
del Comune di ARCENE

## **ORGANIZZA**

**La Giornata dell'Osteoporosi  
Con esame gratuito della MOC  
per la diagnosi clinica.**

**Sabato 5  
MARZO 2011**

**dalle ore 09.30 alle ore 13.00  
dalle ore 14.00 alle ore 17.00  
PRESSO CENTRO DIURNO "LA  
MADONNINA"**



Comitato Locale Treviglio/Arcene CRI