

Invecchiamento e salute

# Ossa spugnose, ovvero osteoporosi

**Delle molte terapie farmacologiche oggi disponibili, nessuna è in grado di contrastare completamente l'osteoporosi, perciò "prevenire" resta essenziale. Un'alimentazione sana ed equilibrata, con un corretto apporto di calcio, e una giusta attività fisica è la base per creare un "patrimonio" osseo a prova d'invecchiamento**

di **Angela Cassinardi** - Gruppo di Ricerca Geriatrica

**!** Colpa dell'osteoporosi": quante volte abbiamo sentito questa frase per una malattia che procede lenta e silenziosa fino a quando una frattura, per una caduta banale o per un semplice trauma, fa scoprire che l'osso si è indebolito?

L'osteoporosi è una patologia legata all'invecchiamento.

Se ne distinguono due tipi: quella senile, che colpisce uomini e donne; quella post-menopausale, che è solo femminile. In entrambi i casi si verifica un progressivo prevalere dei processi di distruzione dell'osso rispetto ai processi di ricostruzione.

Il fisiologico rimodellamento dello scheletro perde il suo equilibrio, a mano a mano



**L'osteoporosi è una patologia legata all'invecchiamento.**

**Il fisiologico rimodellamento dello scheletro perde il suo equilibrio, a mano a mano che l'organismo consuma le scorte di calcio accumulate in gioventù. Le ossa divengono porose e, quindi, più fragili, tanto che possono rompersi più facilmente**

che l'organismo consuma le scorte di calcio accumulate in gioventù. Le ossa divengono porose e, quindi, più fragili, tanto che possono rompersi più facilmente.

Di per sé, l'osteoporosi non dà sintomi: il paziente non avverte dolori o segnali di allarme, perciò non è possibile diagnosticarla, se non sottoponendosi ad esami specifici. Se la diagnosi è precoce, attività fisica e cure farmacologiche possono arrestarne il decorso; più gravi e meno curabili sono, invece, i casi in cui la malattia viene scoperta già in stadio avanzato, ovvero quando si sia verificata una frattura. Con l'incremento della durata della vita sono aumentati anche i casi di osteoporosi. Tuttavia, non tutti sono destinati ad ammalarsi: esistono, infatti, alcuni fatto-

ri predisponenti, come un inadeguato apporto alimentare di calcio durante la crescita, la menopausa precoce, la prolungata immobilizzazione, in seguito a lunga malattia o ricovero ospedaliero e la carenza di vitamina D.

Non è necessario sottoporre tutti i pazienti anziani ad una mineralometria ossea: prima, infatti, ci sono molti indizi che, indagati correttamente, possono far sospettare la comparsa dell'osteoporosi. È importante, quindi, una corretta anamnesi del paziente, cioè la valutazione del suo stato di salute attraverso il colloquio con il medico. È significativo rilevare la presenza di dolori alla schiena, lo stato funzionale, ossia la capacità di continuare a svolgere le attività quotidiane nella propria abitazione, il mantenimento dei rapporti sociali e, quindi, della mobilità all'esterno dell'abitazione.

Ultimo, ma non trascurabile fattore, è la percezione che il soggetto ha del proprio stato di salute fisica e mentale.

Per la diagnosi definitiva di osteoporosi si ricorre ad un esame chiamato "densitometria ossea computerizzata". Per convenzione internazionale, si ha osteoporosi quando la densità dell'osso è inferiore di oltre 2,5 volte rispetto al valore me-

dio di un giovane adulto. Le linee guida correntemente in uso raccomandano di sottoporsi alla misurazione della densità minerale ossea all'età di 65 anni.

In realtà, esistono indicatori di rischio di fratture, come la precedente fragilità ossea, che possono consigliare l'esame prima dei 65 anni. Stessa regola vale quando si osservano riduzioni improvvise del peso e dell'altezza, probabilmente dovuta, quest'ultima, a fratture vertebrali.

Una volta riscontrata osteoporosi, intesa come perdita di massa ossea e deterioramento dell'architettura microscopica dello scheletro, il test va ripetuto ogni due anni.

Delle molte terapie farmacologiche oggi disponibili, nessuna è in grado di contrastare completamente l'osteoporosi, perciò "prevenire" resta essenziale. La prevenzione deve iniziare in giovane età: le ossa, infatti, raggiungono il picco di densità minerale intorno ai 30 anni, per poi mantenerlo costante ed, eventualmente, perderlo nel tempo.

Un'alimentazione sana ed equilibrata, con un corretto apporto di calcio, e una giusta attività fisica è la base per creare un "patrimonio" osseo a prova d'invecchiamento.