

PERCHE' OCCUPARSI DELL'OSTEOPOROSI



diego.sarto@tiscali.it

Da pochi giorni si è svolto a Padova un convegno su “Approccio teorico pratico all’osteoporosi” con relatori di grande prestigio come i Dott. Rinaldi, Giannini, Venturin, Sartori e altri. A causa del prolungamento della vita media, siamo oltre gli 80 anni, è di fondamentale importanza investire in momenti di studio su questi argomenti. Il prolungamento della vita comporta inevitabilmente una degenerazione importante delle nostre ossa. Nella nostra società il fenomeno raggiunge il 15% nelle donne sopra i 65 anni. Questo con un notevole rischio di fratture soprattutto al femore e alla colonna vertebrale. Secondo le previsioni di Sambrook, il numero stimato di fratture del femore nel mondo aumenterà da 1,7 milioni nel 1990 a oltre 6,3 milioni nel 2050. In Italia ogni anno, le 90.000 fratture di femore da osteoporosi, costano un miliardo di € alla sanità. È evidente che l’azione preventiva nel prossimo futuro deve assumere dimensioni importanti per contenere sofferenze e costi per la società e le famiglie. La prevenzione e la cura oggi agisce su quattro livelli: sostegno farmacologico, alimentazione ricca di calcio, attività motoria, , vita all’aria aperta. La vitamina D viene sintetizzata, a livello cutaneo, sotto l’effetto dei raggi solari. Da qui il consiglio di esporsi al sole almeno 10 minuti al giorno tre volte la settimana. Mentre per la vita sedentaria è essenziale rinunciare all’auto, all’ascensore e tanti piccoli mezzi che riducono la nostra attività quotidiana. Il movimento stimola la costruzione di nuovo materiale osseo. Ecco perché bisogna spingere i bambini ad acquisire un’abitudine al movimento che non sarà più abbandonata da adulto e da anziano. Il movimento deve avere una media intensità ed essere svolto con regolarità. Una attività eccessiva può creare altri effetti collaterali mentre una troppo blanda non servirebbe a nulla. Sono indicati la marcia, la corsa, il salto della corda e anche l’uso di piccoli pesi, per le persone più giovani e ancora non colpite dall’osteoporosi; ma se il problema è più evidente sono da consigliare attività aerobiche a basso impatto e di mantenimento della mobilità. Il fai da te non è in questi casi da consigliare, meglio farsi aiutare da centri e palestre con personale specializzato.