



CASA DI CURA PRIVATA
VILLA SANDRA

00148 Roma - Via Portuense, 798
Tel. 06655951 - Fax: 066572333
info@villasandra.it - www.villasandra.it

OSTEOPOROSI (MALATTIA SILENZIOSA)

Dott.sa Daniela Oliva
Dott. Sergio Anibaldi

Prevenire e curare

*QUESTO OPUSCOLO CONTIENE NOTIZIE
ESSENZIALI SULL'OSTEOPOROSI .*

*VUOLE FORNIRE AI NOSTRI UTENTI RICO-
VERATI PER MOTIVO DI FRATTURA OSTEO-
POROTICA, UN ELEMENTARE
LIVELLO D'INFORMAZIONE ED ALCUNI
CONSIGLI PER ATTUARE QUELLA
PREVENZIONE CHE RESTA SEMPRE LA
SOLA ARMA VINCENTE CONTRO QUESTA
MALATTIA*

Casa di Cura Privata VILLA SANDRA
Via Portuense 798 • 00148 Roma
Tel. 06655951 • Fax 066572333
Terza Unità Operativa

Sommario

| | |
|------------------------------------|----|
| * Che cos'è l'osteoporosi ? | 2 |
| * Le conseguenze dell'osteoporosi | 3 |
| * Quali indagini sono necessarie ? | 5 |
| * Sei a rischio di osteoporosi ? | 6 |
| * Sei a rischio di caduta ? | 7 |
| * Un corretto stile di vita | 9 |
| * Controlli dopo la dimissione | 11 |

Che cos'è l'osteoporosi ?

E' una malattia dello scheletro caratterizzata da riduzione e da alterazione della qualità dell'osso che si manifesta clinicamente per le fratture che ne conseguono.

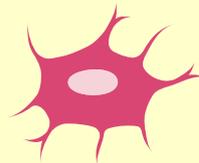
L'osso è costantemente rimodellato (rinnovato) nel corso della vita. Le cellule contenute nell'osso si differenziano in costruttori (osteoblasti) e demolitori (osteoclasti)



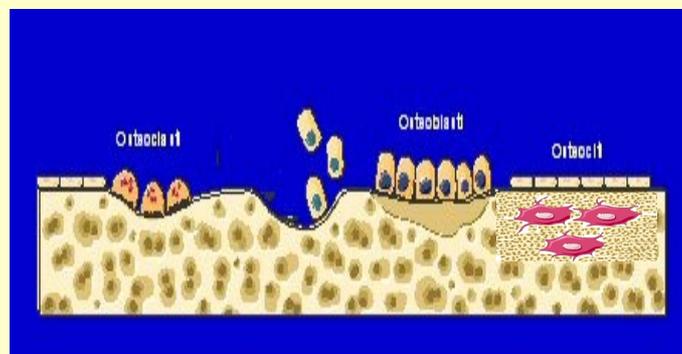
osteoclasti

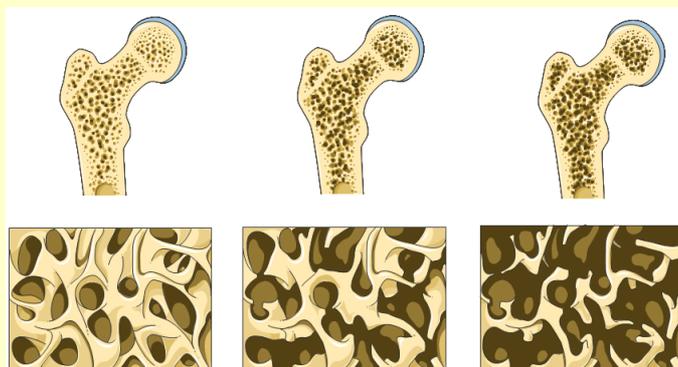


osteoblasti



osteociti





Con l'avanzare degli anni la formazione di nuovo osso non riesce più a pareggiare l'eliminazione del tessuto più vecchio e pertanto l'osso diventa sempre più fragile ed incapace di resistere agli sforzi cui è normalmente sottoposto.

Per questo motivo lo scheletro diviene sempre più fragile e in vecchiaia potrà andare incontro a fratture.

Le fratture osteoporotiche

Le sedi più frequenti di frattura osteoporotica sono quelle della colonna vertebrale, del polso e del collo femorale. Lo schiacciamento progressivo delle vertebre si verifica quasi sempre spontaneamente ed è causa di dolore in sede dorsale e lombare: la colonna tende a divenire sempre più curva riducendo la

statura e la capacità della cassa toracica con possibile compromissione respiratoria. Le fratture del polso e del collo femorale sono per lo più causate da una caduta.

Le donne, in conseguenza del drastico calo di estrogeni dopo la menopausa, sono molto più vulnerabili degli uomini, con un rischio quasi 4 volte superiore di sviluppare questa patologia. Tuttavia l'osteoporosi resta legata a molti fattori propri dell'invecchiamento e, dato l'andamento demografico italiano, è destinata a diffondersi sempre di più. L'Italia, infatti, è al primo posto nella top ten dei paesi più vecchi del mondo, con oltre il 18% di ultrasessantacinquenni e quasi il 4% di over 85. Il rapido e marcato invecchiamento, che si prevede continui nei prossimi 20 anni, non può che portare a un aumento delle condizioni associate all'età e, quindi, dei relativi costi socio-sanitari.

Costi particolarmente elevati quando si parla della conseguenza più grave: la frattura del femore, che necessita sempre del ricovero in ospedale. La mortalità in fase acuta è del 5% e sale al 15-25% nei dodici mesi seguenti; il 20% dei pazienti perde completamente la capacità di camminare, mentre solo il 30-40% riacquista la piena autonomia nello svolgimento delle attività quotidiane.



Quali indagini sono necessarie?



VISITA MEDICA

Affidati sempre ai suggerimenti e alle cure del tuo medico curante



In presenza di sintomatologia dolorosa il tuo medico potrebbe consigliarti
ESAMI RADIOGRAFICI



Alcuni semplici
ESAMI DI LABORATORIO
potranno indirizzare verso una corretta diagnosi



Utile valutare quantitativamente la densità ossea mediante
DEXA (Dual Energy X-ray Absorptiometry)
QTC (TAC Quantitativa)
QUS (Ultrasonometria quantitativa)

Sei a rischio di osteoporosi ?

Per sapere se sei un soggetto a rischio di osteoporosi puoi effettuare il seguente autotest per capire se occorre predisporre esami più approfonditi. L'autotest non pretende di sostituire il colloquio con il medico, ma offre una prima utile indicazione.

Se si risponde **SI** a una o più domande potresti essere a rischio di fratture da osteoporosi ed è bene che ti sottoponi ad una accurata visita medica.

- * Tuo padre o tua madre hanno mai avuto una frattura al femore per un piccolo trauma o per una banale caduta ?
- * Hai mai avuto una qualunque frattura per un piccolo trauma o una banale caduta ?
- * Sei andata in menopausa prima dei 45 anni ?
- * Hai preso cortisonici per più di 6 mesi ?
- * Hai perso oltre 4 centimetri d'altezza ?
- * Hai avuto periodi di amenorrea per 12 mesi o più ?
- * Bevi regolarmente alcolici ?
- * Ti capita spesso di avere diarrea ?

Sei a rischio di caduta ?

Gli studi hanno individuato molteplici fattori che aumentano il rischio di caduta. Alcuni di questi, principalmente l'età avanzata e il sesso, non possono essere modificati, ma costituiscono importanti indicatori per definire le classi di rischio. Altri fattori possono essere modificati con interventi diversi. La ricerca ha evidenziato che la presenza dei seguenti fattori di rischio aumenta il rischio di cadere:



- * storia di precedenti cadute;
- * paura di cadere;
- * Assunzione di farmaci particolari;
- * alterazione della mobilità;
- * alterazione della vista;
- * rischi domestici;
- * isolamento sociale.

Insieme al tuo medico sarà utile procedere ad un'accurata

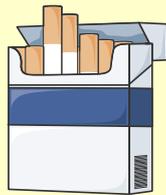
- * valutazione della tua storia di cadute;
- * valutazione della deambulazione, dell'equilibrio e della tua debolezza muscolare;
- * valutazione del personale rischio osteoporotico;
- * valutazione dell'abilità funzionale soggettivamente percepita e paura correlata al cadere;
- * valutazione delle possibili alterazioni della vista;
- * valutazione di un eventuale deterioramento cognitivo;
- * valutazione dell'incontinenza urinaria;
- * valutazione dei rischi domestici;
- * esame cardiovascolare ed eventuale revisione del trattamento farmacologico.
- * Inoltre deve essere indagata l'eventuale presenza di artrite, diabete, demenza, disordini del sistema vestibolare e deficit cognitivi.

Esistono studi che hanno dimostrato una riduzione significativa dell'incidenza di ulteriori cadute attuando programmi di esercizio fisico individualizzati e mirati a migliorare la forza, la deambulazione, l'equilibrio, gli spostamenti e la salita delle scale.

Anche la struttura dell'abitazione, il suo livello di dotazioni strutturali e di arredo possono essere determinanti sul rischio di caduta. Secondo alcune fonti, la presenza di un'abitazione non sicura è in grado di aumentare del 50% circa il rischio di cadute in casa. E' sicuramente efficace dotarsi di dispositivi di sicurezza come spie antincendio, strisce antiscivolo, maniglioni, soprattutto per anziani con una precedente storia di cadute.

Risulta utile anche rivalutare e sospendere con la dovuta gradualità eventuali terapie con psicofarmaci per minimizzare il rischio di caduta.

Un corretto stile di vita



Abolisci il fumo che favorisce la perdita di densità dell'osso

Esponiti al sole più frequentemente possibile



Non indossare abiti scomodi

Evita di sollevare oggetti pesanti



Pratica una sana attività fisica



Assumi frutta e verdura ricchi di vitamine

Bevi latte. In caso di alti livelli di colesterolo scegli il latte scremato



Scegli formaggi a basso contenuto di grassi

Scegli alimenti ricchi di Vitamina D come lo yogurt, i succhi di frutta, alici, tonno fresco, funghi porcini freschi e uova



Bevi molta acqua meglio se ricca di calcio

Limita l'uso di bevande alcoliche e di caffè



Controlli dopo la dimissione

Sul foglio di dimissione, sentito il parere del tuo medico di base, potrai trovare tutte le indicazioni per proseguire i tuoi controlli presso questa Casa di Cura dove sono a tua disposizione gli specialisti che seguiranno nel tempo lo stato osteoporotico e le terapie in atto.

Presso questa Casa di Cura è attivo un Centro per la Ricerca e Terapia dell'Osteoporosi ed un Centro per lo studio e la cura della menopausa.



OSTEOPOROSI



PROPOSTE DIETETICHE

CASA DI CURA VILLA SANDRA - TERZA U.O.

Dieta normocalorica ricca di calcio

COLAZIONE:

LATTE PARZIALMENTE SCREMATO (250 G) 4 FETTE BISCOTTATE O 40 G DI BISCOTTI SECCHI CON MARMELLATA DI FRUTTA (20 G).

SPUNTINO DI METÀ MATTINA:

FRUTTA FRESCA 150 G

PRANZO:

PRIMO PIATTO DI PASTA O RISO (80 G) CONDITA CON POMODORO O VERDURE A PIACERE E UN CUCCHIAIO DI PARMIGIANO (10 G), UN CONTORNO DI VERDURE O DI ORTAGGI (250 G) PANE (50 G) FRUTTA FRESCA (150 G).

SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO:

YOGURT O LATTE PARZIALMENTE SCREMATI (125 G) E FRUTTA FRESCA (150 G).

CENA:

SECONDO PIATTO DI CARNE (100 G) AL MASSIMO 2 VOLTE A SETTIMANA OPPURE PESCE (150 G) ALMENO 2 VOLTE A SETTIMANA OPPURE FORMAGGI FRESCHI O LATTICINI AL MASSIMO UNA VOLTA A SETTIMANA (100 G) OPPURE LEGUMI SECCHI (60 G) ALMENO 1 VOLTA A SETTIMANA. CONTORNO DI VERDURE E ORTAGGI A PIACERE (250 G). PANE (75 G) E FRUTTA FRESCA (150 G).

DURANTE LA GIORNATA:

ACQUA CALCICA (ALMENO 1,5 LITRI).

2 O 3 TAZZINE DI CAFFÈ.

2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO (10 G).

7 CUCCHIAINI DI OLIO (35 G).



*Dieta lievemente ipocalorica
ricca di calcio in caso di ipercolesterolemia*

COLAZIONE:

LATTE PARZIALMENTE SCREMATO (125 G) 3 FETTE BISCOTTATE O
30 G DI BISCOTTI SECCHI

SPUNTINO DI METÀ MATTINA:

FRUTTA FRESCA 150 G

PRANZO:

PRIMO PIATTO DI PASTA O RISO (80 G) CONDITA CON POMODORO
O VERDURE A PIACERE E UN CUCCHIAIO DI PARMIGIANO (10 G),
UN CONTORNO DI VERDURE O DI ORTAGGI (250 G) PANE (50 G)
FRUTTA FRESCA (150 G).

SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO:

YOGURT O LATTE PARZIALMENTE SCREMATI (125 G) E FRUTTA
FRESCA (150 G).

CENA:

SECONDO PIATTO DI CARNE (100 G) AL MASSIMO 2 VOLTE A SET-
TIMANA OPPURE PESCE (150 G) ALMENO 2 VOLTE A SETTIMANA
OPPURE LEGUMI SECCHI (60 G) ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA.
CONTORNO DI VERDURE E ORTAGGI A PIACERE (250 G). PANE (75
G) E FRUTTA FRESCA (150 G).

DURANTE LA GIORNATA:

ACQUA CALDICA (ALMENO 1,5 LITRI).

2 O 3 TAZZINE DI CAFFÈ.

2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO (10 G).

6 CUCCHIAINI DI OLIO (35 G).



Dieta normocalorica ricca di calcio in caso di intolleranza al lattosio

COLAZIONE:

TÈ O BEVANDA D'ORZO - 3 FETTE BISCOTTATE O 30 G DI BISCOTTI SECCHI CON MARMELLATA DI FRUTTA (20 G) - FRUTTA FRESCA

SPUNTINO DI METÀ MATTINA:

FRUTTA FRESCA 150 G

PRANZO:

PRIMO PIATTO DI PASTA O RISO (80 G) CONDITA CON POMODORO O VERDURE A PIACERE E UN CUCCHIAIO DI PARMIGIANO (10 G), UN CONTORNO DI VERDURE O DI ORTAGGI (250 G) PANE (50 G) FRUTTA FRESCA (150 G).

SPUNTINO DI METÀ POMERIGGIO:

UN PACCHETTO DI CRACKERS (30 G) E GRANA (30 G).

CENA:

SECONDO PIATTO DI CARNE (100 G) AL MASSIMO 2 VOLTE A SETTIMANA OPPURE PESCE (150 G) ALMENO 2 VOLTE A SETTIMANA OPPURE UN UOVO UNA VOLTA A SETTIMANA OPPURE LEGUMI SECCHI (60 G) ALMENO 2 VOLTE A SETTIMANA. CONTORNO DI VERDURE E ORTAGGI A PIACERE (250 G). PANE (75 G) E FRUTTA FRESCA (150 G).

DURANTE LA GIORNATA:

ACQUA CALCICA (ALMENO 1,5 LITRI).

2 O 3 TAZZINE DI CAFFÈ.

2 CUCCHIAI DI ZUCCHERO (10 G).

7 CUCCHIAINI DI OLIO (35 G).

