

## VareseNews

### In 120 hanno risposto all'invito "Non mollare l'osso"

**Pubblicato:** Sabato 23 Ottobre 2004

L'osteoporosi fa paura. Così sabato mattina decine di donne hanno aderito alla Giornata per l'Osteoporosi "Non mollare l'osso" organizzata dal Centro per la Menopausa dell'Ospedale di Busto Arsizio, afferente all'Unità Operativa di Ostetricia e Ginecologia diretta dal primario Mario G. Meroni.

All'incontro-conferenza, dedicato principalmente alle donne in pre e post menopausa erano presenti oltre 120 signore. Novantacinque di loro si sono prenotate per sottoporsi gratuitamente alla moc del calcagno, una metodica indolore che misura la mineralizzazione e l'elasticità delle ossa e può risultare utile nella valutazione della predisposizione a una malattia silenziosa, che si fa strada progressivamente con l'avanzare dell'età e con i cambiamenti ormonali.

L'accento è stato posto in particolare sulla prevenzione, specificando che essa passa, innanzitutto, da un sano stile di vita. Alimentazione corretta ed equilibrata, l'esercizio di attività motorie quali la ginnastica, l'andare in bicicletta e il passeggiare, ad esempio, possono contribuire a mantenere le ossa forti. Da non trascurare, poi, i suggerimenti anti-incidenti domestici, spesso responsabili di brutte fratture: eliminare gli scendiletto e i tappeti che intralciano il passaggio, niente cera sui pavimenti, montare maniglie antiscivolo nella vasca e nella doccia, non portare tacchi alti, ecc.

Un altro argomento che ha suscitato grande interesse nel pubblico è stato anche la terapia ormonale sostitutiva in menopausa.

Quarantacinque pazienti hanno fatto l'esame nella stessa giornata di sabato, mentre le altre cinquanta lo hanno fatto il giorno successivo.

Relatrice della conferenza è stata la dottoressa Elena Corradini del Centro per la Menopausa, struttura che segue 500 pazienti all'anno. Nel corso del suo intervento, la specialista ha toccato tutti gli aspetti che riguardano la malattia, le terapie e la prevenzione, analizzate dal punto di vista della donna in menopausa e delle problematiche, fisiche ma anche psicologiche, a questo periodo della vita connesse.

Maggiori informazioni sull'osteoporosi si trovano sul sito

[www.lios.it](http://www.lios.it).

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

