

VareseNews

Uno stile di vita corretto può aiutare a combattere l'osteoporosi

Pubblicato: Lunedì 29 Ottobre 2007

Da domani **30 ottobre** farà tappa anche a Varese la campagna d'informazione sull'osteoporosi **"Mi rifaccio le ossa"**, patrocinata da **AIDM-Associazione Italiana Donne Medico e SIMG-Società Italiana di Medicina Generale** e realizzata con il contributo incondizionato di Roche e GlaxoSmithkline.

La campagna sarà presente in città con la distribuzione, presso i coiffeur del circuito "Compagnia della Bellezza", di un miniracconto dedicato alle donne, "Le inossidabili". I saloni coinvolti nell'iniziativa sono indicati sul sito della campagna www.mirifaccioleossa.it, dove è possibile anche scaricare il racconto.

Secondo i dati dello Studio ESOPO (Epidemiological Study On the Prevalence of Osteoporosis) nel nostro Paese soffre di questa malattia il 4 per cento delle donne tra 40 e 50 anni, l'11,7 per cento tra 50 e 60, il 28 per cento tra 60 e 70 e il 41,1 per cento dopo i 70 anni. In termini assoluti, si stima che in provincia di Varese siano colpite dalla malattia oltre 50mila donne; 4 milioni circa in Italia.

L'osteoporosi, che si sviluppa quando nel continuo ricambio del tessuto osseo la distruzione del vecchio osso supera la "costruzione" del nuovo e causa un indebolimento che può portare con maggior facilità a fratture, è una malattia conosciuta, ma che le donne vorrebbero conoscere ancora di più.

«Per la prevenzione e la cura dell'osteoporosi è estremamente importante lo stile di vita – spiega il dottor Davide Gatti esperto reumatologo dell'Università di Verona e Dirigente presso il Centro di Riferimento Regionale per l'Osteoporosi del Veneto – In primo luogo è necessario esporsi alla luce solare. I raggi del sole favoriscono la produzione di vitamina D, indispensabile per l'assorbimento del calcio, costituente principale dell'osso. Inoltre è importante l'esercizio fisico: è sufficiente camminare almeno mezz'ora all'aria aperta per stimolare il metabolismo, anche quello del tessuto osseo. Lo stile di vita tuttavia da solo non basta per chi già soffre di osteoporosi. In questo caso si può ricorrere ai farmaci. Oggi ne sono disponibili non solo di efficaci, ma anche di sempre più comodi in compresse da prendere una volta alla settimana o addirittura, come nel caso di ibandronato, una sola volta al mese».

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it