

Giornata dell'osteoporosi: visite gratuite a 100 donne

Pubblicato: Mercoledì 20 Ottobre 2010

Si svolge oggi, mercoledì 20 ottobre, la **Giornata Mondiale sull'osteoporosi**: una giornata dedicata alle donne che coinvolge oltre 70 ospedali premiati con il ' Bollino Rosa' dall' Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna (O.N.Da). Fra questi, Humanitas.

L' osteoporosi è spesso definita la “ ladra silenziosa” , perché è una malattia che erode le ossa lentamente (ma inesorabilmente), colpisce prevalentemente le persone anziane e interessa soprattutto le donne in relazione ai problemi ormonali legati alla menopausa.

Questa patologia comporta infatti una riduzione del contenuto minerale dell' osso che diventa più fragile ed espone al rischio di fratture che si verificano sia in assenza di traumi importanti (es. fratture vertebrali) che di cadute (es. frattura del femore).

«Le fratture osteoporotiche colpiscono le donne in misura maggiore rispetto all' infarto cardiaco, all' ictus e ai tumori femminili considerati nel loro insieme. Il 50% delle pazienti con osteoporosi complicata da una frattura dell' anca o della colonna vertebrale potrebbe rischiare di perdere la propria autosufficienza. La menopausa, inoltre, è per le donne il primo fattore di rischio per l' insorgenza di osteoporosi: in Italia, si attesta che l' età media di insorgenza di tale patologia si aggira intorno ai 52 anni. Con l' allungamento della vita, la donna si trova quindi a vivere un lungo periodo senza protezione ormonale” , afferma la **dottoressa Elena Corradini**, responsabile dell' **Ambulatorio di Ginecologia di Humanitas Mater Domini**.

Ecco perché è importante la prevenzione e **prevenire l'osteoporosi è possibile**. Importante seguire una dieta ricca di calcio e vitamina D: assumere quotidianamente alimenti ricchi di questa sostanza, come latte e formaggi, frutta secca, cereali, legumi, verdure a foglia verde, carne e pesce azzurro (sardine e acciughe).

L' attività fisica ha un ruolo fondamentale nella prevenzione di questa malattia. L' esercizio fisico costante, in particolare aerobico, favorisce un rimodellamento della struttura ossea. Via libera quindi a camminate (camminare 30 minuti al giorno per tre giorni alla settimana riduce le fratture del 50%!), andare in bicicletta, al nuoto e al ballo.

In occasione della Giornata Mondiale dell'Osteoporosi, l' Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna (O.N.Da) ha coinvolto il network di ospedali che hanno ottenuto i bollini rosa per la loro attenzione alle esigenze di salute delle donne. L' elenco di tutte le strutture aderenti è disponibile sul sito O.N.Da: www.ondaosservatorio.it.

Humanitas Mater Domini organizza due importanti iniziative: il 20 Ottobre gli specialisti, ortopedici e endocrinologi, terranno una conferenza sull' importanza della prevenzione, sulle diverse possibilità di diagnosi e di trattamento, mentre il **27 Ottobre è stato organizzato un “ Open Day”**: 100 donne avranno la possibilità di eseguire gratuitamente un **esame Moc ad ultrasuoni del calcagno** con consegna immediata del referto da parte della ginecologa e della endocrinologa.

Gli ultrasuoni sono infatti in grado di fornire importanti informazioni sulla densità delle ossa, sulla loro elasticità e dunque sul rischio di frattura personalizzato. Una bassa densità ossea può infatti essere correlata con la probabilità molto alta di rischio di frattura. E' però possibile, sulla base dei dati emersi, instaurare una terapia specifica e personalizzata.

La partecipazione all'iniziativa è gratuita.

E' però necessaria la **prenotazione telefonica al n. 0331 476168** (dal lunedì al venerdì dalle 14.00 alle 16.00 a partire dal 18 Ottobre, fino ad esaurimento posti).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it