Osteoporosi: controlli gratuiti alla Mater Domini

Pubblicato: Mercoledì 5 Ottobre 2011

L'**osteoporosi** è la più diffusa patologia a carico del sistema scheletrico, caratterizzata dalla progressiva diminuzione della massa scheletrica e dal deterioramento della struttura ossea, soprattutto a carico di vertebre, femore e polso.

Come per l'ipertensione e l'ipercolesterolemia, l'**osteoporosi è una malattia "silenziosa" che erode le ossa lentamente** (ma inesorabilmente) e può progredire per diversi anni finché avviene una frattura.

L'osteoporosi colpisce il 33% delle donne tra i 60 e i 70 anni di età, il 66% di quelle al di sopra degli 80 anni ed è relativamente meno diffusa negli uomini (20%).

«Le fratture osteoporotiche colpiscono le donne in misura maggiore rispetto all'infarto cardiaco, all'ictus e ai tumori femminili considerati nel loro insieme. La menopausa, inoltre, è per le donne il primo fattore di rischio per l'insorgenza di osteoporosi. L'allungamento della vita porta infatti la donna a vivere un lungo periodo senza protezione ormonale», afferma la **dottoressa Elena Corradini**, responsabile dell'Ambulatorio di Ginecologia di Humanitas Mater Domini.

Prevenire l'osteoporosi è possibile. Importante seguire una dieta ricca di calcio e vitamina D (latte, formaggi, frutta secca, cereali, legumi, verdure a foglia verde, carne e pesce azzurro).

L'attività fisica ha un ruolo fondamentale: via libera quindi a camminate (camminare 30 minuti al giorno per tre giorni alla settimana riduce le fratture del 50%!), ad 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.

Humanitas Mater Domini organizza **un'importante iniziativa di prevenzione: il 20 Ottobre**, le donne avranno la possibilità di **eseguire gratuitamente un esame Moc** con consegna immediata del referto da parte della ginecologa e consulto con la stessa (fino a esaurimento posti).

La Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC) rappresenta oggi la metodica di riferimento nella diagnosi dell'osteoporosi. Misura il patrimonio minerale dello scheletro e consente di valutare nel tempo piccole variazioni della densità minerale ossea.

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 da venerdì 7 Ottobre 2011, fino ad esaurimento posti).

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it