

Giornata dell'osteoporosi: controlli gratuiti

Pubblicato: Giovedì 17 Ottobre 2013

Il nostro **scheletro**, con le sue **203-206 ossa fra grandi e piccole**, è una parte "viva" del nostro corpo. Basta osservare i cambiamenti che esso subisce nel corso della vita.

Dalla nascita fino ai vent'anni circa lo scheletro cresce e si sviluppa. Le ossa aumentano di peso e di volume mentre assumono la loro forma adulta definitiva. **La massa ossea aumenta.**

Alla fase di crescita segue una fase di consolidamento, che può arrivare fino ai 25-30 anni di età.

Lo scheletro, senza più crescere, si irrobustisce ulteriormente raggiungendo il cosiddetto picco di massa ossea, cioè il livello massimo di contenuto di minerali (sali di calcio). Più avanti, **anche l'osso perderà lo smalto della giovinezza, e inizierà una lenta perdita di minerali scheletrici.**

Se il punto di partenza era un picco di massa ossea elevato, e se si prendono le corrette misure di prevenzione, si potrà arrivare a tarda età mantenendo una massa ossea nei limiti della norma. Se invece si scende al di sotto di questi limiti, si ha la cosiddetta **osteopenia** (carenza ossea). E se si scende ancora più in basso si può arrivare al livello dell'osteoporosi (porosità ossea), che implica un aumentato rischio di fratture.

Le donne, ad ogni età, hanno un valore di massa ossea inferiore a quello degli uomini. E questo è uno dei motivi per cui esse sono più degli uomini a rischio di osteoporosi.

E' di fondamentale importanza puntare sulla prevenzione dell'osteoporosi, che ha tre cardini fondamentali:

1. dieta ricca di calcio, adeguata all'età (latte, yogurt, formaggio e, se necessario, un integratore alimentare a base di calcio);
2. moderata ma regolare attività fisica (la cosa più semplice è camminare di buon passo mezz'ora al giorno);
3. normale disponibilità di vitamina D, che serve ad assorbire il calcio nell'intestino. La vitamina D si forma nella pelle per azione della luce del sole, per cui in genere basta un po' di vita all'aria aperta per avere quella che ci serve. Per le persone anziane può essere indicato un supplemento di vitamina D.

Importante è la diagnosi precoce: l'Azienda Ospedaliera celebra la giornata offrendo la possibilità di **effettuare la densitometria calcaneale** (sino ad esaurimento dei posti disponibili) presso i poliambulatori del Presidio Ospedaliero di Tradate, **sabato 19 ottobre dalle ore 9.00 alle ore 13.00.**

Occorre prenotare telefonando al numero 0331 817372.

L'iniziativa è promossa anche da O.N.Da, l'Osservatorio Nazionale sulla Salute della Donna, al cui Network Bollini Rosa fanno parte gli Ospedali dell'Azienda.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it