

## MALATTIE OSTEOMETABOLICHE

### OSTEOPOROSI

L'osteoporosi è una condizione caratterizzata dalla riduzione della resistenza ossea, con conseguente aumento del rischio di fratture, cioè di rottura delle ossa. Si stima che in Italia ne siano colpiti quasi 5 milioni di persone, in gran parte donne. Anche a livello mondiale i dati sono drammatici, si stima infatti che si verifichi una frattura di femore, polso o vertebra ogni 3 secondi. Uno sviluppo osseo non ottimale nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza può impedire il raggiungimento del picco di massa ossea ideale. Di fatto il picco di massa ossea raggiunto durante lo sviluppo è un fattore importante nel determinare il rischio di osteoporosi nel corso degli anni successivi. I soggetti che affrontano l'invecchiamento con maggiori riserve ossee (picchi di massa ossea più alti) hanno meno probabilità di andare incontro all'osteoporosi quando inizia il processo di perdita ossea per via dell'età, della menopausa o di altri fattori. Un programma di trattamento completo dell'osteoporosi prevede e include

- attenzione alla dieta,
- pratica regolare di attività fisica
- gestione degli aspetti di sicurezza per prevenire cadute che potrebbero generare fratture.

In aggiunta, possono anche essere prescritti farmaci per

- rallentare o interrompere la perdita di materiale osseo,
- aumentarne la densità
- e ridurre il rischio di fratture.

### **Attività fisica**

L'esercizio è parte essenziale di un programma di trattamento dell'osteoporosi. L'attività fisica è necessaria per costruire e mantenere le ossa per tutta l'età adulta; l'allettamento prolungato determina imponenti perdite di minerale.

Ci sono dati a sostegno del fatto che le attività fisiche più adeguate per le ossa comprendono gli esercizi di resistenza o di forza. L'esercizio aiuta a mantenere o addirittura ad aumentare un po' la densità ossea da adulti e, associato a introiti adeguati di calcio e vitamina D, aiuta a contenere le perdite ossee legate all'invecchiamento.

Nei soggetti con osteoporosi, vari tipi di esercizio hanno anche altri importanti benefici. Possono ridurre il rischio di cadere aumentando massa e forza muscolare e migliorando coordinazione ed equilibrio. Negli anziani, l'attività fisica aumenta anche le capacità funzionali e ritarda le perdite di autonomia.

Benché l'esercizio sia utile in chi è affetto da osteoporosi, le ossa non dovranno mai essere sottoposte a sforzi improvvisi o eccessivi. In caso di osteoporosi, bisognerà evitare esercizi con possibili impatti.