

COMPRENDERE I RISCHI DELL'OSTEOPOROSI



Cos'è l'osteoporosi?

L'osteoporosi è una malattia che indebolisce le ossa e le rende fragili. L'aumento della fragilità delle ossa comporta un aumento del rischio di fratture.

Per una persona affetta da osteoporosi, anche una piccola caduta, un trauma di lieve entità possono provocare una frattura.

Milioni di persone nel mondo soffrono di osteoporosi. Circa 1 donna su 3 e 1 uomo su 5, con un'età superiore ai 50 anni, subiscono una frattura da fragilità nel corso della vita. Questa può causare dolore e disabilità; per questo motivo l'osteoporosi è un problema rilevante per le persone e per la comunità.

Alcuni fattori di rischio per l'osteoporosi

L'indebolimento delle ossa causato dall'osteoporosi è graduale e spesso asintomatico.

Per questo motivo è indicata come “la malattia silenziosa”.

Esistono però alcuni fattori che possono indicare un aumentato rischio di fratture osteoporotiche, alcuni dei quali sono facilmente individuabili:

- menopausa precoce
- basso peso corporeo
- storia personale o familiare di fratture
- artrite reumatoide
- uso di cortisonici o steroidi a qualsiasi età
- fumo
- alcool

Se riconosci di avere uno o più di questi fattori di rischio, parlane con il tuo Medico.

La cura dell'osteoporosi

Curare l'osteoporosi è importante per prevenire le conseguenze che questa patologia può causare. La buona notizia è che l'osteoporosi può essere diagnosticata precocemente e il rischio di frattura può essere ridotto significativamente. Evitare di fumare, ridurre il consumo di alcool, mantenere un'adeguata attività fisica e una sana alimentazione, anche con l'integrazione di calcio e vitamina D nella dieta, può aiutare a ridurre il rischio di subire una frattura da fragilità.

Il tuo Medico può darti consigli specifici.

I farmaci

Esistono diverse tipologie di farmaci che il tuo Medico può prescrivere per arrestare la perdita di tessuto osseo e prevenire le fratture osteoporotiche nei pazienti a rischio. Questi trattamenti spesso vanno seguiti per anni ed è possibile che causino degli effetti collaterali ma è importante non sospendere il trattamento; meglio valutare con il proprio Medico delle alternative. Esistono oggi tanti farmaci con diversa maneggevolezza e diverse forme di somministrazione.

Forme di somministrazione
Iniezioni sottocutanee
Iniezioni endovenose
Infusioni endovenose
Compresse
Granulato
Pillole
Gocce

Frequenza di somministrazione
Semestrale
Quotidiano
Mensile
Trimestrale
Settimanale
Annuale

Chiedi al tuo Medico quale può essere il migliore trattamento per te

Controlla il tuo livello di rischio di osteoporosi

Questa semplice tabella descrive il tuo rischio di osteoporosi. Incrocia la colonna dell'età con la riga del peso; se il valore cade nell'intervallo giallo hai un livello di rischio basso, se cade nell'intervallo arancione hai un livello di rischio medio, se cade nell'intervallo rosso il tuo livello di rischio è alto.

Nota: i dati di questo diagramma sono relativi a donne di razza caucasica.

Peso corporeo	Età (anni)										
	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99
30-34 Kg	-3	-4	-5	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12	-13
35-39 Kg	-2	-3	-4	-5	-6	-7	-8	-9	-10	-11	-12
40-44 Kg	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	-8	-9	-10	-11
45-49 Kg	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	-8	-9	-10
50-54 Kg	1	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	-8	-9
55-59 Kg	2	1	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7	-8
60-64 Kg	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6	-7
65-69 Kg	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6
70-74 Kg	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4	-5
75-79 Kg	6	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4
80-84 Kg	7	6	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3
85-89 Kg	8	7	6	5	4	3	2	1	0	-1	-2
90-94 Kg	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	-1
95-99 Kg	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
100-104 Kg	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

■ Rischio Basso ■ Rischio Medio ■ Rischio Alto

Se hai un livello medio o alto di rischio di osteoporosi, parlane con il tuo Medico

Per approfondimenti:

<http://www.iofbonehealth.org>.

Grazie al sostegno
non condizionante di

AMGEN®