



Osteoporosi: un problema della donna in menopausa

Stefano Lello

Ginecologia Endocrinologica

&

Fisiopatologia della Menopausa

IRCCS-IDI, San Carlo, Roma

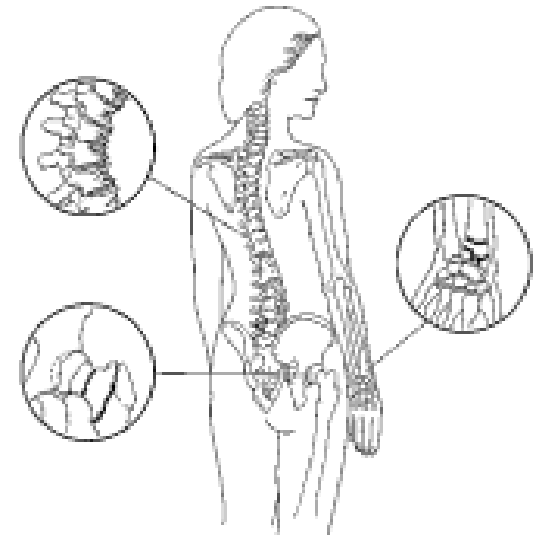


Osteoporosi

- Problema di salute pubblica (soprattutto colpisce il sesso femminile)
- 1 donna su 2 e 1 su 8 uomini dopo i 50 anni avranno una frattura correlata con l'osteoporosi.

Cosa è l'osteoporosi ?

- Una malattia in cui le ossa diventano fragili e si fratturano più facilmente
- Le fratture di solito si hanno a livello del femore, della colonna vertebrale e del polso





Cosa è l'osteoporosi?

- Le fratture di femore e della colonna sono le più pericolose
- Le fratture di femore richiedono quasi sempre chirurgia ed ospedalizzazione
- Le fratture di vertebra hanno conseguenze gravi, come perdita di altezza, dolore alla schiena e deformità della cassa toracica.



Da cosa è provocata l'osteoporosi?

- Gli studiosi non hanno ancora compreso completamente i motivi per cui ciò accade.
- Quando le donne sono giovani l'organismo produce osso nuovo più velocemente di quanto venga distrutto osso vecchio
- Quando l'organismo tende ad invecchiare, questo processo di costruzione tende a rallentare ed inizia la perdita di osso.
- Il rischio di osteoporosi dipende da quanta massa di osso un soggetto immagazzina tra 25 e 35 anni ("picco di massa ossea") e dalla velocità con cui perde massa ossea in seguito (concetto del conto in banca).



Fattori di rischio

Alcune persone hanno maggiore probabilità di sviluppare la osteoporosi rispetto ad altre

- Sesso femminile
- Magrezza e corporatura piccola
- Età avanzata
- Storia familiare di osteoporosi
- Post-menopausa



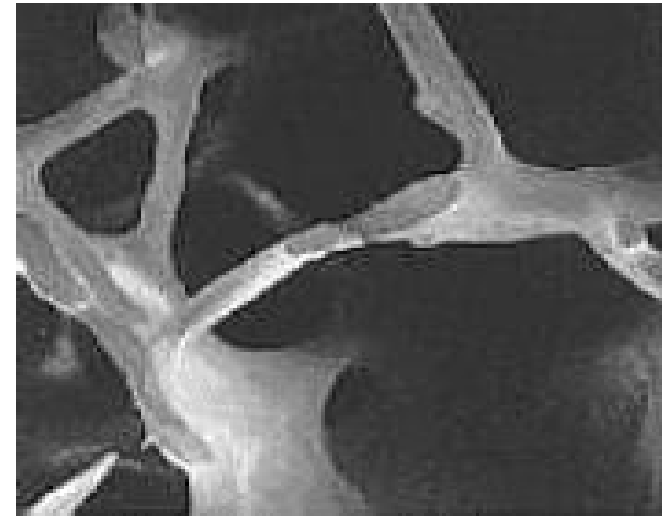
Fattori di rischio

- Anoressia nervosa
- Basso introito di calcio con la dieta
- Uso di alcuni trattamenti (es., cortisone)
- Stile di vita inattivo
- Fumo di sigaretta
- Abuso di alcool
- Razza asiatica o caucasica

Osso normale ed osso osteoporotico



Osso Normale



Osteoporosi



Salute dell'osso

- Le ossa sono tessuto vivo, forniscono sostegno strutturale, proteggono gli organi vitali, ed immagazzinano calcio
- Fino all'età di 30 anni, noi immagazziniamo osso efficacemente.
- Durante il processo di invecchiamento, le ossa iniziano ad essere destrutturate più velocemente di quanto vengano costruite
- Tutto ciò accelera dopo la menopausa, perchè gli estrogeni sono gli ormoni che proteggono contro la perdita ossea.



Diagnosi

Test per la densità ossea (MOC)

- Può svelare una osteoporosi prima che avvenga una frattura
- Determina la velocità di perdita ossea (insieme con i marcatori del metabolismo osseo)



Densità di massa ossea

- Farmaci che causano OP
- Diabete tipo I, malattie del fegato, malattie renali o storia familiare
- Menopausa precoce
- Postmenopausa oltre i 50 anni + 1 fattore di rischio
- Postmenopausa dopo i 65 anni e mai fatto MOC



Prevenzione

- Costruire ossa forti durante l'infanzia e l'adolescenza
- Dieta ricca in calcio (1200 mg/die) e Vitamina D (800 UI/die)
- Esercizio fisico
- Stile di vita sano (no fumo, no alcool eccessivo)
- MOC quando appropriato.



Calcio

- Necessario per la forza muscolare e il funzionamento delle strutture nervose
- Quantità inadeguate contribuiscono alla OP
- Un introito di calcio è tra 1000 and 1200 mg al giorno.



Calcio

Aumento del calcio:

- Consumare cibi ricchi di calcio, latte a basso contenuto di grasso, formaggi, broccoli.
- Supplementi di calcio, se necessario



Vitamina D

- Necessaria per assorbire il calcio
- Viene da 2 fonti : il sole e prodotti uova, fegato.
- Necessità da 400-800 IU al giorno.



Exercizio fisico

- Importante in adolescenza ed età giovanile raggiungere il picco di massa ossea.
- Ballo, camminare, jogging, salire le scale, etc.



Trattamenti

- Terapia ormonale sostitutiva (estrogeni)
- Farmaci che riducono il riassorbimento
- Bisfosfonati (Alendronato, risedronato)
- SERM: raloxifene
- Stimolatori della formazione ossea (paratormone)

Personalizzazione della terapia



Costruire un osso forte

- Mantenere una dieta ricca di calcio
- Vitamina D
- Esercizio fisico
- No fumo poco alcool
- Terapia ormonale sostitutiva o altri trattamenti