



Osteoporosi e fratture. Si può prevenire



Prevenire l'osteoporosi e le fratture a cui si va frequentemente incontro nella terza età, si può e si deve.

Ma che cos'è l'osteoporosi? È una malattia sistemica dello scheletro caratterizzata da una ridotta massa ossea e da alterazioni qualitative (macro e microarchitettura, proprietà materiali) che si accompagnano ad aumento del rischio di frattura.

Vengono definite “primitive” (*Post-menopausale, senile, Idiopatica giovanile*) le forme di osteoporosi che

compaiono dopo la menopausa (*postmenopausale*) o comunque con l'avanzare dell'età (*senile*). Le Osteoporosi “secondarie” sono quelle determinate da un ampio numero di patologie e farmaci (*endocrinopatie, malattie gastrointestinali, malnutrizione, emopatie, farmaci e da malattie renali*).

Le cure disponibili oggi non permettono di guarire dalla malattia, una volta che si è instaurata, ma solo di fermarne o rallentarne la progressione.

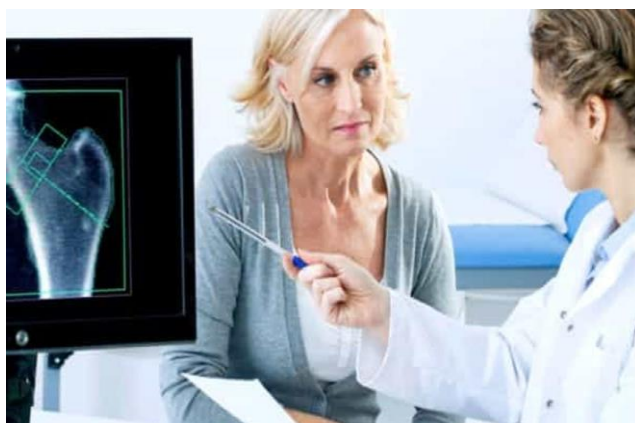
La prevenzione, quindi è fondamentale e deve iniziare presto, fin da quando si è giovani, quando si raggiunge il picco di massa ossea e si mette da parte quel “capitale” di minerali nell'osso, primo fra tutti il calcio, da cui dipende la robustezza dello scheletro negli anni a venire.

Raggiungere un picco di massa ossea adeguato in gioventù significa fare un investimento per il futuro e ridurre le probabilità di avere l'osteoporosi quando si diventerà anziani.

Anche se la perdita di massa ossea può essere accelerata da alcune condizioni sulle quali non si può intervenire, certamente ci sono diverse misure che si possono adottare per prevenire questa malattia subdola e silenziosa.

La prevenzione dell'osteoporosi e, di conseguenza, delle fratture, si basa su almeno *cinque punti cardine*, tutti legati allo stile di vita e che sono stati stigmatizzati al XX congresso della SIOMMMS

(*Società Italiana dell' Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro*) tenutosi in forma virtuale lo scorso mese di ottobre.



I punti cardine per la prevenzione:

1. assicurare all'organismo un introito adeguato di calcio e vitamina D;
2. fare regolarmente attività fisica;
3. mantenere un peso forma adeguato;
4. evitare un consumo eccessivo di alcol;
5. non fumare.



*Localizzazioni ossee frequenti di
fratture in soggetti osteoporotici*

Nei soggetti ad alto rischio di frattura, tuttavia, gli interventi sullo stile di vita, da soli, non sono sufficienti per una prevenzione efficace e vanno quindi affiancati a un'adeguata terapia farmacologica, prescritta dal medico e personalizzata caso per caso, in base alle specifiche caratteristiche ed esigenze del paziente.

Assunzione adeguata di calcio e vitamina D

Assumere una quantità adeguata di calcio è essenziale per avere ossa forti e in salute. Infatti, lo scheletro contiene il 99% del calcio presente nel nostro organismo.

Il modo più fisiologico e raccomandabile per avere un introito quotidiano ottimale di calcio è introdurlo con l'alimentazione. Secondo la Società Italiana di Nutrizione Umana, la quantità giornaliera media necessaria di calcio varia da 500 mg (il minimo indispensabile per compensare le perdite quotidiane attraverso le urine) a 1100 mg, a seconda dell'età.

Il fabbisogno medio quotidiano di calcio, infatti, varia a seconda dell'età ed è più alto nei giovani, nelle donne in gravidanza o durante l'allattamento e dopo la menopausa.

Nell'adulto, è stato dimostrato che un introito quotidiano di calcio inferiore a 7-800 mg si associa a una ridotta massa ossea e a un aumento del rischio di frattura. Nonostante ciò, diversi studi evidenziano che molte persone non assumono quantità adeguate di questo nutriente con la dieta e ciò implica che un'ampia fetta di popolazione è a rischio di avere ossa fragili e di sviluppare l'osteoporosi.

La migliore fonte di calcio è rappresentata dal latte e i latticini (*tranne panna e burro che ne sono pressoché privi*). Un litro di latte contiene circa 1200 mg di calcio ed è importante sapere che latte scremato e yogurt magro non ne contengono meno rispetto a quelli interi. Non è assolutamente vero che il latte e i latticini fanno male alle nostre ossa. Al contrario, le grandi quantità di calcio assicurate solo dal latte e dai suoi derivati e, d'altra parte, l'apporto di proteine contenute negli stessi cibi depongono nettamente a favore dell'assunzione di tali alimenti.

Anche il pesce, soprattutto il pesce azzurro, è una discreta fonte di questo elemento. Inoltre, una certa quantità di calcio si può assumere bevendo acqua minerale (*alcune ne contengono fino a 300 mg per litro*) e/o acqua del rubinetto, che possono contribuire a raggiungere il fabbisogno giornaliero raccomandato. Invece, sarebbe meglio evitare, o quanto meno limitare, bevande contenenti alcolici, teina e caffeina, perché queste sostanze influiscono negativamente sull'assorbimento intestinale del calcio.



Raggiungere le dosi raccomandate di calcio con la dieta non è difficile, a meno che la persona non presenti intolleranze o allergie specifiche agli alimenti che lo contengono. In questo e in tutti gli altri casi in cui l'alimentazione non garantisce un apporto adeguato del minerale, bisogna ricorrere all'uso di integratori, che deve avvenire, comunque, sotto controllo medico e senza superare in genere i 500-600 mg al giorno.

La vitamina D è indispensabile per l'assorbimento del calcio e per la mineralizzazione dell'osso. Un deficit di questa vitamina può interferire con la deposizione del minerale nello scheletro e quindi favorire o peggiorare l'osteoporosi.

La dose giornaliera raccomandata di vitamina D è pari ad almeno 800 UI al giorno. Pochi alimenti, tuttavia, ne contengono quantità apprezzabili; tra i più ricchi di vitamina D vi sono le uova, il fegato, i latticini e i pesci grassi. Per fortuna, oltre che introdotta con la dieta, la vitamina D può essere prodotta anche direttamente dall'organismo. La sintesi ha luogo a livello della cute, per azione dei raggi ultravioletti contenuti nella luce solare, ed è in genere sufficiente a soddisfare buona parte delle richieste del corpo.

Anche se non è facile dare indicazioni generali sull'esposizione solare, secondo alcuni studi un'esposizione di 15-30 minuti al giorno su viso e braccia senza applicazione di creme solari può essere sufficiente per una buona sintesi di vitamina D da parte della pelle. In ogni caso, la capacità dell'organismo di sintetizzare vitamina D dipende anche dall'età e tende a diminuire nelle persone anziane.

Per questo motivo e anche perché tendono a uscire poco di casa, è proprio negli anziani che si verifica spesso una carenza di vitamina D. Ed è quindi in questa categoria di persone che può essere indicata l'assunzione di supplementi di vitamina D, seguendo i consigli del medico.

Attività fisica regolare

L'inattività e la sedentarietà favoriscono l'osteoporosi e alcuni studi hanno dimostrato che gli anziani sedentari hanno più probabilità di andare incontro ad una frattura di femore rispetto a quelli più attivi.



Di contro, l'attività fisica stimola il metabolismo e quindi anche il metabolismo dell'osso, riducendo il rischio di osteoporosi e, se già presente, rallentandone la progressione. Ecco perché è importante fare regolarmente esercizio fisico.

Così come i muscoli, anche le ossa reagiscono all'attività fisica irrobustendosi. Non è necessario praticare sport a livello agonistico, basta avere uno stile di vita attivo e fare esercizio quotidianamente per mantenere lo scheletro sufficientemente robusto.

Tuttavia, per essere efficace nella prevenzione dell'osteoporosi, l'esercizio deve implicare un carico meccanico, deve, cioè, far lavorare il corpo contro la forza di gravità. Azioni semplici, come ad esempio camminare e salire le scale, hanno tutte questa caratteristica e sono quindi molto utili.

Ovviamente, anche fare un vero e proprio sport almeno una volta alla settimana serve, purché si evitino quelli che implicano un rischio elevato di traumi e, quindi, fratture.

Non è il caso del nuoto, che però non è indicato per la prevenzione dell'osteoporosi in quanto l'acqua sostiene il peso del corpo e il movimento non deve contrastare la forza di gravità.

La ginnastica e la danza, invece, se praticate con regolarità, vanno benissimo perché, oltre a irrobustire i muscoli e lo scheletro, migliorano la coordinazione, l'equilibrio e i riflessi, contribuendo a ridurre il rischio di cadute.

Un semplice programma di esercizi si può eseguire comodamente anche a casa propria, ma nelle persone anziane, che magari hanno già un'osteoporosi conclamata, deve essere intrapreso con gradualità e concordato con il proprio medico.



Mantenere il giusto peso forma

Per prevenire l'osteoporosi è importante anche mantenere il corretto peso forma. Il peso è un elemento fondamentale per lo sviluppo e il mantenimento della massa ossea.

Essere troppo magri significa, infatti, esercitare un carico insufficiente sullo scheletro e, quindi, indebolirlo, esponendolo al rischio di osteoporosi e di fratture. Avere un BMI inferiore a 19 è indice di sottopeso ed è un fattore di rischio per osteoporosi.

D'altro canto, anche essere obesi o in sovrappeso, oltre ad aumentare il rischio di diabete e malattie cardiovascolari, è molto nocivo per la salute dell'osso, sia perché nella maggior parte dei casi si associa a una certa sedentarietà sia perché può portare a una minore disponibilità di vitamina D, che tende ad essere sequestrata dal tessuto adiposo.

Limitare l'alcol

Assumere quantità elevate di alcol è un fattore di rischio anche per l'osteoporosi ed è associato a un aumento del rischio di fratture.

L'alcol ha, infatti, diversi effetti negativi sull'osso: inibisce gli osteoblasti, cioè le cellule che producono nuovo osso, stimola gli osteoclasti, le cellule deputate alla distruzione del tessuto osseo 'vecchio', riduce l'assorbimento del calcio a livello dell'intestino e riduce la produzione di ormoni come il testosterone e gli estrogeni, che stimolano la produzione dell'osso.

Le persone che bevono più di due unità alcoliche al giorno (*un'unità alcolica corrisponde circa a 12 g di alcol*) hanno un rischio di andare incontro a una frattura legata all'osteoporosi superiore del 40% rispetto a coloro che non bevono o lo fanno con moderazione.

Pertanto, si consiglia di non superare questo quantitativo giornaliero, da assumere sempre a stomaco pieno.

Stop al fumo

Non è certo il solo motivo per smettere di fumare perché i danni delle sigarette per la salute sono noti. Non tutti sanno, tuttavia, che il fumo è un fattore di rischio per le malattie dello scheletro. Al pari dell'alcol, il fumo di tabacco interferisce negativamente con il metabolismo osseo, inibendo l'attività degli osteoblasti, stimolando quella degli osteoclasti e riducendo la sintesi di ormoni come il testosterone e gli estrogeni. I fumatori e gli ex fumatori, infatti, sono a maggior rischio di una qualsiasi frattura rispetto ai non fumatori e il fumo aumenta fino a 1,8 volte il rischio di frattura del femore.



Prof. Paolo Urciuoli

Consulente Sanitario Nazionale