
Osteoporosi: Fatebenefratelli Isola Tiberina, "per prevenzione corretti stili di vita e buona alimentazione. Importante diagnosi precoce"

Anche il Fatebenefratelli-Isola Tiberina di Roma partecipa alla giornata mondiale dell'osteoporosi, il 20 ottobre, e aderisce all'H-Open Day dedicato alla salute della ossa, promosso dalla Fondazione Onda con gli ospedali afferenti alla rete dei "Bollini rosa". Gli specialisti dell'Uoc di Endocrinologia, diabetologia e malattie metaboliche, diretta da Simona Frontoni, incontreranno l'utenza già prenotata per le visite gratuite messe a disposizione dal nosocomio. In Italia, il 23% di donne oltre i 40 anni e il 14% degli uomini oltre i 60 è affetto da osteoporosi: circa 5 milioni gli italiani stimati con tale patologia, di cui l'80% donne in post-menopausa. "Si tratta di una malattia sistemica dell'apparato scheletrico – spiega l'endocrinologo del Fatebenefratelli, Renato Pastore – caratterizzata dalla riduzione della densità minerale dell'osso e da un'alterazione della microarchitettura del tessuto osseo con conseguente aumento di fragilità e rischio di frattura anche a seguito di traumi minimi (colpi di tosse, starnuto)". Obiettivo dell'Open Day (giunto alla VI edizione) è sensibilizzare la popolazione sull'importanza della prevenzione primaria attraverso l'adozione di corretti stili di vita fin dalla giovanissima età e un corretto introito di calcio e vitamina D, seguendo un'alimentazione equilibrata e adeguata. "Fattori predisponenti per l'osteoporosi, oltre alla menopausa – continua Pastore – sono familiarità, tabagismo, scarsa assunzione di calcio, sedentarietà, ipertiroidismo. Lo stile di vita è fondamentale: un'alimentazione ricca di calcio, frutta verdura e latticini; un'attività fisica costante, in particolare 30/40 minuti di camminata al giorno, ed un'esposizione solare di 30 minuti giornalieri, per la produzione di vitamina D, sono le principali raccomandazioni". Nell'ambito della prevenzione, gioca un ruolo strategico anche la diagnosi precoce con esami di primo livello come un'analisi del sangue per valutare i livelli di vitamina D e di calcio; oppure la Moc (Mineralometria ossea computerizzata) e la morfometria della colonna dorso-lombare da effettuare ogni 18-24 mesi. I servizi offerti dagli ospedali per l'H-Open Day di Onda sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it.

Giovanna Pasqualin Traversa