



*Organo ufficiale di F.I.R.M.O., Fondazione Raffaella Becagli, e di O.N.Da
Per la sensibilizzazione e l'informazione di cittadini, pazienti e Istituzioni*



Numero 12 – Ottobre 2011 - Anno III

*Comitato scientifico: Maria Luisa Brandi, Francesca Merzagora,
Matti Aapro, Roberto Bernabei, Diana Bianchedi, Giorgio Fiorentini, Andrea Genazzani, Giuseppe
Guglielmi, Massimo Innocenti, Francesca Moccia, Carlo Montecucco, Walter Ricciardi*

*Editore: Intermedia per la Comunicazione Integrata
Via Malta, 12/b – 25124 Brescia*

Direttore Responsabile: Mauro Boldrini

Registrazione Tribunale di Firenze n. 5741 del 14.10.2009



IL NOSTRO COMITATO SCIENTIFICO



Maria Luisa Brandi, Presidente di F.I.R.M.O. Professore Ordinario di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo presso l'Università degli Studi di Firenze. Responsabile del Centro Regionale di Riferimento su Tumori Endocrini Ereditari e Direttore Unità Operativa di Malattie del Metabolismo Minerale e Osseo dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Careggi. È membro di numerose Organizzazioni e Società Scientifiche sull'osteoporosi.



Francesca Merzagora, Fondatrice di O.N.Da. Presidente del Comitato promotore della Fondazione Umberto Veronesi, Vice Presidente di Sottovoce e membro Comitato Etico IEO, Premio Bellisario 2005 "Donna e salute" sezione manager, Ambrogino d'oro 2007, Civica benemerita del Comune di Milano e Membro del Comitato EXPOntenti.



Matti S. Aapro, Direttore dell'Istituto Oncologico Multidisciplinare di Genolier in Svizzera. Direttore del Dipartimento di Radiologia Medica, all'Istituto Europeo di Oncologia di Milano, attualmente è Consulente del Direttore Scientifico. Editore di importanti riviste internazionali in campo oncologico.



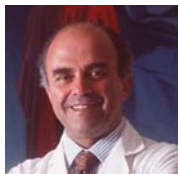
Roberto Bernabei, Professore Ordinario di Medicina Interna alla Università Cattolica Sacro Cuore e Direttore di Scienze Gerontologiche, Geriatriche e Fisiatriche del Policlinico A. Gemelli di Roma. È Presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria.



Diana Bianchedi, Campionessa olimpica di fioretto a Barcellona e Sydney; prima donna a ricoprire la carica di Vice presidente del CONI, dal 2001 al 2004. Presidente della Commissione nazionale Atleti dal 2009.



Giorgio Fiorentini, Professore di Economia Aziendale e Gestione delle Imprese Sociali e Responsabile settore Imprese Sociali all'Istituto "C. Masini", Università Bocconi di Milano. Direttore scientifico dell'OsIS e Membro del Consiglio direttivo di O.N.Da.



Andrea Genazzani, Professore Ordinario e Direttore del Dipartimento di Medicina della Procreazione e dell'età evolutiva dell'Università di Pisa. Presidente dell'Associazione Italiana di Ginecologia Endocrinologica, filiale italiana dell'International Society of Gynecological Endocrinology (ISGE), membro di varie società internazionali.



Giuseppe Guglielmi, Professore Associato di Radiologia all'Università degli Studi di Foggia; esercita presso l'IRCCS Ospedale 'Casa Sollievo della Sofferenza' di San Giovanni Rotondo (FG). Membro della Società Italiana Radiologia Medica e della European Society of Skeletal Radiology.



Massimo Innocenti, Professore Ordinario all'Università di Firenze e Direttore del Dipartimento e della Scuola di Ortopedia e Traumatologia. Presidente del corso di Laurea in Tecniche Ortopediche e membro di società scientifiche nazionali e internazionali.

Carlo M. Montecucco, Direttore del reparto di Reumatologia dell'IRCCS Policlinico San Matteo di Pavia. Presidente della Società Italiana di Reumatologia.



osteoporosi.

Francesca Moccia, laureata in giurisprudenza e specializzata in relazioni pubbliche, è coordinatrice nazionale del Tribunale per i Diritti del Malato di Cittadinanzattiva. Ha diretto numerose campagne di tutele, tra queste quella sull'

Gualtiero W. Ricciardi,



Professore Ordinario e Direttore dell'Istituto di Igiene dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Fondatore e direttore dell'Osservatorio Nazionale per la Salute nelle Regioni Italiane e direttore del Rapporto Osservasalute dal 2002. Presidente dell' European Public Health Association 2010-12.

vai all'indice



INDICE DEI CONTENUTI

	pagina
IL NOSTRO COMITATO SCIENTIFICO	2
LA CHIESA: LAVORIAMO ANCHE PER IL BENESSERE TERRENO DELL'UOMO	
Intervista a S. E. Mons. Zygmunt Zimowski	4
NEWS DALLA RICERCA	
Anziani, evitabili metà delle cadute	5
Toscana, lo screening dell'osso si fa in farmacia	5
Protesi per anca e ginocchio da Formula 1	5
Confermate efficacia e sicurezza a lungo termine di denosumab in post-menopausa	6
Ormone tiroide facilita crescita ossa	6
Fratture femore rischiose quanto tumore seno nelle over-50	6
PROGETTI F.I.R.M.O. 2011	
Il Festival della Salute e Fondazione F.I.R.M.O	7
'Dai un calcio all'osteoporosi': arrivano i dati	7
SPECIALE GIORNATA MONDIALE DELL'OSTEOPOROSI 20 OTTOBRE 2011	
F.I.R.M.O. e IOF: incontro con Benedetto XVI	8
Giornata Mondiale dell'Osteoporosi: ama le tue ossa	8
SPECIALE GIORNATA MONDIALE DELL'OSTEOPOROSI IN TOSCANA	
I numeri	9
Come prevenirla	9
OSSERVATORIO DONNA	
Bollini rosa: ospedali a porte aperte	10
Come prevenire la fratture da osteoporosi	10
BONE APPÉTIT!	
Rigatoni con calamari, ceci e cavolfiore	11
FRAX[®] OMS Strumento per la valutazione del rischio fratture	
Desideri sapere qual è il rischio di fratturarti un osso nei prossimi dieci anni?	12
Linee guida sui fattori di rischio	13
TEST DEL RISCHIO OSTEOPOROTICO	14



LA CHIESA: “LAVORIAMO ANCHE PER IL BENESSERE TERRENO DELL’UOMO”



Intervista a S. E. Mons. Zygmunt Zimowski

Presidente del Pontificio Consiglio per gli Operatori Sanitari

Lei ha avuto un ruolo importante nella Giornata Mondiale dell’Osteoporosi, può spiegarci l’interesse della Chiesa per questa ‘patologia silenziosa’?

È stata per me un’immensa gioia poter partecipare all’ incontro che ha riunito molti specialisti e studiosi il cui lavoro non è certamente indifferente alla Chiesa. Ho potuto comprendere le conseguenze che questa condizione determina sulla durata e sulla qualità di vita terrena dell’uomo, interessando tutto l’apparato scheletrico caratterizzata da una bassa densità ossea e da un deterioramento del tessuto osseo. Per le sue conseguenze e per la sua prevalenza mondiale l’osteoporosi è quindi considerata un problema di sanità pubblica, secondo i dati dell’ Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2000 si sono verificate circa 2.200.000 fratture di femore nel mondo e per il 2050 ne sono previste circa 6.300.000. Bisogna sensibilizzare la popolazione ad una maggiore prevenzione fondamentale per scongiurare questa malattia.

Quale contributo può portare, secondo Lei, questa Giornata?

Auspicio, a nome del Pontificio Consiglio per gli Operatori Sanitari, che questa Giornata possa apportare un valido contributo ai progressi che già sono stati fatti in ambito medico curativo e preventivo negli ultimi decenni, ma anche che si possa rafforzare la collaborazione tra le associazioni che operano in questo settore. Tra queste va ricordata F.I.R.M.O., Fondazione Raffaella Becagli, presieduta dalla Professoressa Maria Luisa Brandi, che promuove moltissime iniziative volte alla prevenzione anche per i più piccoli e per le malattie rare dello scheletro.

Quali sono i passi da compiere per migliorare la salute dei cittadini?

Le nuove conoscenze scientifiche, le nuove invenzioni tecnologiche, le nuove ricerche devono essere intraprese e incoraggiate. La Chiesa e la medicina, anche se da punti di vista diversi, sono entrambe interessate alle sorti dell’uomo, al suo benessere, alla sua salute. Per natura e missione la Chiesa ha a cuore la salute e la salvezza della persona umana in tutte le sue dimensioni ossia del corpo, dell’anima e dello spirito. Allo stesso tempo rimane consapevole, come ricorda il Santo Padre Benedetto XVI nella sua enciclica sulla speranza “Spe Salvi”, la sofferenza umana si può ridurre e limitare ma non eliminare del tutto in quanto deriva “dalla colpa che si è accumulata e che anche nel presente cresce inarrestabile”. Perciò la Chiesa apprezza molto e incoraggia il lavoro professionale e gli studi che recano un prezioso contributo alla cura e alla promozione della salute. In questo senso la prevenzione, la diagnostica e la cura dell’osteoporosi sono messe in campo al fine di migliorare la qualità di vita dell’uomo. Per questo motivo fondamentale determinante e soprattutto per il suo ministero pastorale la Chiesa segue con attenzione e discrezione le novità in campo scientifico che riguardano la salute.

vai all’indice



NEWS DALLA RICERCA

Anziani, evitabili metà delle cadute

Riguardando un terzo degli over 65 anni, e circa la metà degli ultra ottantenni, con conseguenze spesso gravi sull'autonomia e sulla qualità della vita delle persone, oltre agli elevati costi per i sistemi sanitari di tutto il mondo. In Italia le cadute incidono tra lo 0,9 per cento l'1,5 per cento della spesa totale sanitaria. Molti incidenti sono però evitabili, e riducibili di quasi il 50 per cento. Lo affermano i fisioterapisti della Società Italiana di Fisioterapia (SIF) nel loro primo Congresso svoltosi a Pacengo (VR). Fondamentale per evitare cadute, che si verificano soprattutto in casa, sono l'eliminazione degli ostacoli come tappeti, mobili bassi o instabili, insufficiente illuminazione, calzature scomode. A questi accorgimenti andrebbero associati esercizi su misura e leggera attività fisica quotidiana per mantenere in forma muscolatura, ossa, tendini e permettere alle persone anziane autonomia di movimento.

[vai all'indice](#)

Toscana, lo screening dell'osso si fa in farmacia

Si è conclusa con successo la campagna gratuita di prevenzione dell'osteoporosi promossa da Farmondo, la rete di 83 farmacie delle provincie di Pisa e Livorno che aderiscono a Cofapi (Cooperativa farmacisti pisani). Sessanta di queste, tra maggio e settembre scorsi, hanno svolto una ultrasonometria ossea con apparecchi (facilmente trasportabili e senza radiazioni) per un monitoraggio di primo livello. Dopo l'esame, dalla durata di circa 60 secondi, al paziente è stato rilasciato un referto e in base all'esito si è suggerito un controllo dal medico di famiglia o dallo specialista. Sui 3.300 test effettuati, nel 96 per cento dei casi a donne, buona parte ha scoperto soffrire di osteoporosi od osteopenia severa prima dei 60 anni. Il 5 per cento era del tutto ignaro di questa condizione.

[vai all'indice](#)

Protesi per anca e ginocchio da Formula 1

La durata delle protesi per anca e ginocchio supererà i 25 anni, in questo modo gli over-60 non dovranno sottoporsi ad ulteriori interventi di sostituzione. La notizia giunge dal congresso della Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia di Rimini svoltosi a inizio ottobre. Buone notizie anche per i più giovani: all'inizio del 2012 arriveranno in Italia protesi in fibra di carbonio dalla durata illimitata. Oggi infatti un intervento su due per sostituire un'articolazione riguarda chi ha meno di 60 anni e uno su cinque gli under-50. Nicola Pace, co-presidente del congresso, ha assicurato che le nuove ceramiche sono sicure e resistenti, il materiale proviene dal settore aerospaziale, impiegato per la struttura dello shuttle e da quello automobilistico, utilizzato per carrozzerie autovetture di Formula 1.

[vai all'indice](#)



NEWS DALLA RICERCA

Confermate l'efficacia e la sicurezza a lungo termine di denosumab nel trattamento dell'osteoporosi postmenopausale

I risultati del prolungamento a 8 anni di uno studio clinico di fase II, condotto negli Stati Uniti da ricercatori dell'Oregon Osteoporosis Center e colleghi, sono stati recentemente presentati al congresso American Society for Bone and Mineral Research, svoltosi lo scorso settembre a San Diego. Lo studio ha confermato l'efficacia e la sicurezza a lungo termine di denosumab nel trattamento dell'osteoporosi post-menopausale. Il trattamento continuo con denosumab per 8 anni ha infatti dimostrato di essere in grado di aumentare progressivamente la densità ossea a livello della colonna lombare (16,8 per cento) e del femore (6,9 per cento) e di ridurre in modo costante e persistente il rimodellamento osseo. Il farmaco è risultato inoltre sicuro e ben tollerato per tutta la durata dello studio.

[vai all'indice](#)

Ormone tiroide facilita crescita ossa

L'ormone ipofisario (TSH) oltre alla tiroide è in grado di regolare anche la crescita del tessuto osseo. Lo afferma un gruppo di ricercatori della Mount Sinai School of Medicine di New York negli Stati Uniti in un articolo pubblicato su Proceedings of the National Academy of Sciences: oltre all'attività di regolazione della tiroide, il TSH agisce sulla produzione degli osteoblasti, ovvero delle cellule responsabili della formazione del tessuto osseo. Gli stessi studiosi avevano già dimostrato in un precedente lavoro che l'ormone inibisce il funzionamento degli osteoclasti, le cellule responsabili della perdita del tessuto osseo. Questa ricerca dimostra come i futuri progressi nei trattamenti per l'osteoporosi potranno dipendere anche da farmaci in grado di favorire la crescita di nuovo tessuto osseo.

[vai all'indice](#)

Fratture femore rischiose quanto tumore seno nelle over-50

Il rischio di decesso per frattura al femore in queste donne è pari a quello da tumore al seno e quattro volte superiore a quello dell'endometrio. Ogni anno in Italia sono oltre 80.000 le fratture al femore da osteoporosi che nel 72 per cento dei casi colpiscono il sesso femminile. Questi i dati degli esperti di 'Stop alle Fratture', campagna informativa indirizzata alle donne over-65, in occasione della Giornata Mondiale dell'Osteoporosi. Il progetto, firmato da cinque Società Scientifiche attive sulle malattie dell'osso: SIOMMMS (Società Italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro), SIOT (Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia), SIR (Società Italiana di Reumatologia), OrtoMed (Società Italiana di Ortopedia e Medicina) e GISOOS (Gruppo Italiano di Studio in Ortopedia dell'Osteoporosi Severa), punta sulla prevenzione della condizione che affligge 1 donna su 3 e 1 uomo su 5. Nel 70 per cento dei casi quella al femore si verifica dopo le fratture vertebrali non diagnosticate. Gli esperti sottolineano l'importanza di sottoporsi a radiografie e ulteriori esami come la MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata) in seguito a frattura del collo del femore in donne over-50.

[vai all'indice](#)



PROGETTI F.I.R.M.O. 2011

Il Festival della salute e Fondazione F.I.R.M.O.

Si è svolta a Viareggio la 4° edizione del Festival della Salute che ha dedicato alla prevenzione dell'Osteoporosi alcune importanti iniziative della Fondazione scientifica F.I.R.M.O. Raffaella Becagli, presieduta dall'endocrinologa dell'Università di Firenze Maria Luisa Brandi. Volto al mondo della scuola, in particolare ai bambini delle elementari, il progetto Mister Bone è un divertente gioco-laboratorio ideato dalla Fondazione. L'osso virtuale, protagonista di una serie di supporti cartacei e multimediali centrati sulla prevenzione dell'osteoporosi, vuole insegnare l'importanza di una corretta alimentazione e dell'attività fisica all'aria aperta per crescere sani a partire dalle ossa. Pensata per gli adulti, in particolare per le donne, sottoporsi a test gratuiti della densità ossea (MOC) con apparecchi a ultrasuoni. Giovedì 29 settembre si è svolta una tavola rotonda coordinata dalla professoressa Brandi con i professori Ranuccio Nuti (Università di Siena), Sergio Ortolani, direttore del Centro Italiano Malattie del Metabolismo e presidente della Lega Italiana Osteoporosi, Prisco Piscitelli (Università di Firenze) e Umberto Tarantino (Università di Roma 'Tor Vergata').



[vai all'indice](#)

'Dai un calcio all'osteoporosi!': arrivano i dati

L'osteoporosi colpisce il 17 per cento delle donne sottoposte a screening densitometrico, la percentuale sale al 31 per cento se si considera anche l'osteopenia severa che precede tale condizione. Arrivano i dati di "Dai un calcio all'osteoporosi!" esattamente a 10 anni dall'unico studio condotto sulla popolazione italiana per verificare la prevalenza dell'osteoporosi (studio ESPOPO). Lo screening, promosso da Acqua Sangemini in collaborazione con la Fondazione F.I.R.M.O., ha coinvolto quasi 4.000 persone in 20 città Italiane: 3.099 donne (età media 57 anni) e 680 uomini (età media 63 anni) che dal 4 maggio al 5 giugno 2011 si sono sottoposti a un esame gratuito MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata) ad ultrasuoni e hanno fornito dati per i test FRAX (Fracture Risk Assessment Tool), uno strumento di calcolo del rischio individuale di frattura sviluppato dall'International Osteoporosis Foundation (IOF). Al Nord si contano oltre il 40 per cento di fratturati rispetto al 27 per cento del Centro-Sud e anche il maggior numero di sedentari: il 30 per cento degli intervistati ha dichiarato di non svolgere nemmeno 30 minuti di esercizio al giorno contro il 27 per cento del Centro e il 26 per cento del Sud. Vista l'età erano attesi risultati migliori, invece osteoporosi e osteopenia risultano essere molto diffuse anche tra gli under-60. Sempre al Nord si registra il maggior numero di donne con menopausa precoce e asportazione delle ovaie. In particolare la menopausa precoce (al di sotto dei 45 anni), quando presente, sembra essere l'unico fattore oltre all'età capace di influenzare in maniera determinante la perdita di massa ossea nelle donne. Negli uomini, invece, l'osteoporosi sembra dipendere soltanto dall'età. La familiarità per osteoporosi è equamente distribuita in tutta Italia con valori medi del 30 per cento ed è risultata un altro importante fattore (negli uomini era addirittura l'unico) associato significativamente alla prevalenza di fratture.

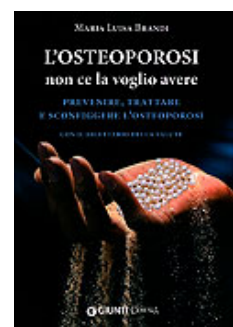
[vai all'indice](#)



SPECIALE GIORNATA MONDIALE OSTEOPOROSI 20 OTTOBRE 2011

FIRMO e IOF: incontro con Benedetto XVI

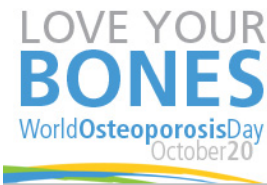
Mercoledì 19 ottobre sono stati ricevuti da papa Benedetto XVI i rappresentanti dell'International Osteoporosis Foundation (IOF) e di F.I.R.M.O. Fondazione Italiana Raffaella Becagli in occasione della Giornata Mondiale dell'Osteoporosi a Roma. Il Prof. Jean-Yves Reginster, membro del Board IOF e Presidente della Società Europea sugli Aspetti Clinici ed Economici di Osteoporosi e Osteoartrite (ESCEO), insieme con la Professoressa Maria Luisa Brandi, Presidente di F.I.R.M.O. e membro del Comitato Scientifico di Consulenza IOF, e il Professor Giovanni Simonetti, Direttore del Dipartimento di Diagnostica per Immagini della Fondazione



Policlinico Tor Vergata di Roma, si sono presentati al pontefice con una copia del nuovo opuscolo: '3 passi per uno scheletro infrangibile' e una copia del libro 'L'osteoporosi: non ce la voglio avere' di Giunti Editore. L'opuscolo contiene dati sull'osteoporosi e sottolinea i tre punti fondamentali per prevenirla e costruire delle ossa sane e forti. Questa condizione e il suo serio impatto sulla popolazione anziana sta a cuore al consiglio scientifico vaticano: lo stesso Benedetto XVI si è fratturato l'avambraccio l'anno scorso e il suo predecessore, Giovanni Paolo II, aveva riportato una frattura al femore dovuta all'osteoporosi.

[vai all'indice](#)

Giornata mondiale dell'osteoporosi: ama le tue ossa



Una donna su 3 e un uomo su 5 over 50 soffrono di fratture dovute a fragilità ossea, che comportano dolore, debilitazione e peggioramento di qualità di vita. Un anziano su 3 con frattura al femore spesso perde la capacità di essere autonomo e 1 su 5 muore entro un anno dalla frattura. Quelle alla colonna possono causare dolore, disabilità a breve-lungo termine, incurvamento della

schiena e peggioramento di qualità di vita. Se l'osteoporosi non viene curata, i sintomi sono pochi e spesso sottovalutati, il rischio di nuove fratture è altissimo. 'Love your bones' è il titolo della campagna contro questa condizione definita 'epidemia silenziosa' lanciata dall'International Osteoporosis Foundation (IOF), organizzazione non governativa no profit attiva in tutto il mondo. I membri dello IOF, comitati di ricercatori scientifici, società mediche, associazioni di pazienti condividono una visione del mondo senza fratture ossee. Durante la Giornata Mondiale dell'Osteoporosi lo IOF ha sollecitato tutti i professionisti pubblici e sanitari ad agire per prevenire questa condizione e ha invitato le persone di tutte le età a compiere tre passi essenziali per rafforzare muscoli e ossa: assumere quantità sufficienti di vitamina D, consumare cibi ricchi in calcio e proteine e praticare esercizio fisico a tutte le età.



[vai all'indice](#)

SPECIALE GIORNATA MONDIALE DELL'OSTEOPOROSI IN TOSCANA

In Toscana la malattia delle ossa colpisce circa 250 mila donne e oltre 70 mila uomini, su un totale nazionale stimato in 5 milioni di pazienti. Anche in questa regione il 20 ottobre si è svolta la Giornata Mondiale dell'Osteoporosi su iniziativa dell'International Osteoporosis Foundation (IOF) in collaborazione con la Fondazione F.I.R.M.O. presieduta dall'endocrinologa dell'Università di Firenze Maria Luisa Brandi. Tra i numerosi eventi, da ricordare soprattutto gli incontri negli ospedali e i convegni incentrati sul ruolo decisivo della vitamina D nella prevenzione. "L'osteoporosi colpisce soprattutto le donne in menopausa e si sta diffondendo pericolosamente con il progressivo invecchiamento della popolazione, con enormi costi umani e necessità di investimenti crescenti per il sistema sanitario", ha spiegato la professoressa Brandi presentando programma e obiettivi della Giornata Mondiale dell'Osteoporosi insieme con il past-president dello IOF Jean-Yves Reginster e monsignor Zygmunt Zimowski, presidente del Pontificio Consiglio per la Pastorale della Salute. Al convegno hanno preso parte anche Marco Trabucchi, Presidente dell'Associazione italiana di Psicogeriatrica, Renzo Guerrini, Direttore del reparto di Neurologia Pediatrica dell'ospedale Meyer di Firenze, e il chirurgo odontoiatra Francesco Saverio Martelli, autore di un'innovativa ricerca, appena pubblicata sulla rivista scientifica americana Archives of Oral Biology, sull'iperparodontite come spia dell'osteoporosi e sul ruolo terapeutico della vitamina D.



I numeri Per le donne il rischio di ammalarsi di osteoporosi è superiore a quello di tumore mammario, ovarico e uterino combinati insieme, per gli uomini più di quello del cancro della prostata. Da uno studio IOF in Germania, Spagna, Francia, Italia, Svezia e Regno Unito emerge che solo nel 2010 si sono verificati circa 2,5 milioni di nuove fratture da osteoporosi: 280 ogni ora. In questi Paesi ogni giorno muoiono 80 persone per cause attribuibili a fratture da fragilità correlate all'osteoporosi. Le statistiche italiane riguardano solo le fratture del femore, ben 90 mila all'anno, i cui costi ospedalieri comportano una spesa di un miliardo di euro.

Come prevenirla Fondamentali uno stile di vita sano a tutte le età: corretta alimentazione con adeguate dosi di calcio, una quantità sufficiente di vitamina D e una regolare attività fisica all'aria aperta. La luce del sole aiuta infatti l'organismo a sintetizzare la vitamina D, e rende lo scheletro meno fragile favorendo l'assorbimento del calcio e aiuta la funzionalità muscolare. Due fattori che, con l'avanzare dell'età, sono di primaria importanza per il sostegno del corpo, per ridurre il rischio di cadute e conseguenti fratture. La professoressa Maria Luisa Brandi ha invitato tutte le donne, dai 40 ai 60 ad abbandonare stili di vita sedentari e trovare un po' di tempo per svolgere attività fisica. Camminare anche solo mezz'ora al giorno, il nuoto, il ballo due o tre volte a settimana possono potenziare il contenuto minerale osseo rafforzare l'apparato scheletrico e dare tono ai muscoli. Il suggerimento comprende anche attività come il giardinaggio soprattutto in autunno e inverno per esporsi al sole. Da non sottovalutare i rischi legati al sottopeso e all'insufficiente apporto di calcio.

È possibile scaricare gratuitamente la brochure informativa realizzato dall'Osteoporosis International Foundation (IOF) 'Tre passi per uno scheletro infrangibile'. Vitamine, calcio ed esercizio fisico dal sito della Fondazione F.I.R.M.O. www.fondazionefirmo.com.

vai all'indice



OSSERVATORIO NAZIONALE SULLA SALUTE DELLA DONNA

Bollini rosa: ospedali a porte aperte



Il 20 ottobre, in occasione della Giornata Mondiale dell'Osteoporosi, si è svolta la seconda edizione del progetto Ospedali a porte aperte. Scopo di O.N.Da quello di diffondere a livello nazionale tra la popolazione femminile informazioni importantissime per la prevenzione dell'osteoporosi attraverso le Strutture Sanitarie premiate con i Bollini Rosa. Hanno aderito 95 Ospedali del network delle strutture sanitarie 'a misura di donna', premiate con i 'Bollini Rosa', offrendo un servizio gratuito sul tema dell'osteoporosi: una visita, una consulenza e se possibile un esame specialistico con la distribuzione di materiale informativo. "Da una nostra recente indagine emerge che solo il 50 per cento delle donne è a conoscenza del ruolo fondamentale della vitamina D per la salute delle ossa e sa che

l'esposizione al sole ne stimola la produzione." spiega Francesca Merzagora, presidente di Onda, "Va meglio solo sull'importanza del calcio: 9 donne su 10 sanno che si trova nel latte e nei suoi derivati. Ma il dato più allarmante è che non esiste consapevolezza riguardo una corretta prevenzione. Solo un esiguo 18 per cento al Nord sa che la prevenzione deve iniziare fin da bambini e che l'attività fisica regolare è fondamentale insieme a calcio e vitamina D per costituire ossa forti. L'80 per cento dichiara che si deve iniziare a prevenire la malattia durante la menopausa o dopo una frattura, quando in realtà ormai è troppo tardi. Per riuscire a ottenere i migliori risultati è necessario che se ne parli sempre di più, soprattutto tra le donne per le quali l'apporto di calcio è più importante, dal momento che già intorno ai 40 anni inizia il consumo di quello accumulato in gioventù."

[vai all'indice](#)

Come prevenire le fratture da osteoporosi

Il Convegno *Come prevenire le fratture da osteoporosi: il ruolo della vitamina D e del calcio*. Si è svolto sempre giovedì 20 ottobre alle ore 18.00, nella sala Sala Buzzati Corriere della Sera, in Via Eugenio Balzan 3, a Milano. Sono intervenuti Maria Luisa Brandi professore ordinario di endocrinologia all'Università di Firenze, Presidente F.I.R.M.O. Fondazione Raffaella Becagli e membro del comitato scientifico della International Osteoporosis Foundation e dell'Osservatorio e Marco D'Imporzano, Presidente della Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia. Il Convegno rientra in un ciclo di incontri annuali promossi da O.N.Da nelle diverse città italiane con lo scopo di informare e sensibilizzare sui risultati della ricerca, sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce e sui principali traguardi raggiunti nella cura delle patologie più comuni che colpiscono la donna. Nel corso della serata è stato inoltre possibile misurare la densità minerale ossea.



[vai all'indice](#)



BONE APPÉTIT!

Rigatoni con calamari, ceci e cavolfiore

Difficoltà: facile

Preparazione: 50 min. + ammollo

Ingredienti per 4 persone:

350 g di rigatoni
100 g di ceci secchi
aglio
rosmarino
150 g di cavolfiore
300 g di calamari
1 scalogno
1 carota
1 costa di sedano

200 g di pelati
peperoncino in polvere
1 cucchiaino di capperi
prezzemolo
vino bianco
sale marino integrale
olio extravergine di oliva

Preparazione:

Mettete a bagno i ceci per 24 ore, poi sciacquateli e metteteli in un litro di acqua fredda non salata. Aggiungete uno spicchio di aglio e un rametto di rosmarino, portate piano all'ebollizione e fate cuocere per 2 - 3 ore, secondo il tipo di ceci. Intanto pulite e lavate il cavolfiore, tagliatelo a cimette, lessatelo a vapore per 8 - 9 minuti. Pulite i calamari, apriteli con il coltello e tagliateli a fettine sottili di traverso, tipo carpaccio. Tritate sottile scalogno, carota, sedano, fateli appassire in 2 cucchiai di olio e di vino. Unite i pelati, il peperoncino, e fate cuocere per dieci minuti, finché il sugo si è ristretto. Versateci i ceci scolati, il cavolfiore, fate cuocere anche qualche minuto e aggiustate di sale. Aggiungete il carpaccio di calamaro e mandate per pochi minuti a fuoco vivace. Lessate la pasta al dente, scolatela e versatela nella padella del sugo, saltatela per un minuto. Frullate con 4 cucchiai d'olio i capperi, il prezzemolo e un pizzico di sale; aggiungete la salsa in ciascun piatto dopo aver servito la pasta.

vai all'indice

La ricetta è tratta dal "Ricettario per l'osteoporosi, consigli e alimentazione per la salute della donna", sostenuto da F.I.R.M.O., scritto dalla prof.ssa Maria Luisa Brandi e Carla Marchetti.



Nelle librerie dal 30 settembre 2009, il ricettario si pone l'obiettivo di consigliare un'equilibrata alimentazione per i malati di osteoporosi. Una dieta ricca di calcio, vitamina D e di altri elementi fondamentali riduce la vulnerabilità delle ossa. Nel libro tanti gustosi e sani piatti per combattere una malattia che colpisce oggi milioni di persone nel mondo. Per rispondere a tutte le esigenze sono descritte anche ricette adatte a vegetariani e vegani. Editore Giunti Demetra, prezzo 8,90 euro.



FRAX[®] OMS
STRUMENTO PER LA VALUTAZIONE DEL RISCHIO FRATTURE



Desideri sapere qual è il rischio di fratturarti un osso nei prossimi dieci anni?

Molte fratture sono il risultato di traumi banali come una caduta dalla posizione eretta. Alcuni fattori di rischio sono associati a queste fratture da trauma lieve. Rispondendo alle seguenti domande, puoi chiedere al tuo medico di calcolare il tuo livello di rischio (o puoi farlo da te!) visitando il sito inglese www.shef.ac.uk/FRAX

1.	Quanti anni hai?	Anni		
2.	Quanto sei alto/a?	Cm		
3.	Quanto pesi?	Kg		
4.	Hai mai subito da adulto una frattura che derivasse da un modesto trauma? (ad es. una banale caduta dalla posizione eretta)	Si	No	Non so
5.	Uno dei tuoi genitori si è mai fratturato il femore in seguito ad un trauma modesto? (ad es. una caduta dalla posizione eretta)	Si	No	Non so
6.	Sei un fumatore abituale?	Si	No	Non so
7.	Hai mai assunto corticosteroidi (ad es. prednisone) in compresse per più di qualche settimana?	Si	No	Non so
8.	Ti è mai stata diagnosticata un'artrite reumatoide? (non artrosi)	Si	No	Non so
9.	Hai mai sofferto di una delle patologie indicate nel foglio seguente? (ad es. osteoporosi secondaria)	Si	No	Non so
10.	In media, bevi 3 bevande alcoliche al giorno? (3 birre da 300 ml o 3 bicchieri di vino o 3 superalcolici)	Si	No	Non so

Se hai risposto "Non so" ad una di queste domande, inserisci la risposta 'no' sul sito web.

La possibilità di incorrere in una **FRATTURA OSTEOPOROTICA SERIA** nei prossimi 10 anni è del **..... per cento**

La possibilità di incorrere in una **FRATTURA DI FEMORE** nei prossimi 10 anni è del **..... per cento**

Per ulteriori informazioni sui fattori di rischio e su come comportarti una volta ottenuti i risultati, prosegui la lettura alla pagina seguente.



FRAX[®] OMS STRUMENTO PER LA VALUTAZIONE DEL RISCHIO FRATTURE

Linee guida sui fattori di rischio

- ETÀ** FRAX[®] funziona su soggetti tra i 40 e i 90 anni. Se vengono inserite età inferiori o superiori, il programma inserirà di default età rispettivamente di 40 o 90 anni.
- FRATTURA PRECEDENTE** Per frattura precedente si intende una frattura non da trauma che si è avuta da adulto o una frattura legata a un trauma che, in un individuo sano, non avrebbe presumibilmente causato una frattura. Il rischio risulterà sottovalutato se hai subito più di una frattura da trauma lieve.
- FUMO** Inserisci 'sì' se fumi abitualmente, 'no' se sei un ex-fumatore. Più fumi, più alto è il tuo livello di rischio, ma ciò non è considerato nel calcolo.
- CORTISONICI** Inserisci 'sì' se hai assunto per via orale cortisonici per più di 3 mesi, ad una dose di prednisolone di 5 mg al giorno o superiore (o dosi equivalenti di altri cortisonici). Il rischio è maggiore se aumentano le dosi, ma ciò non è considerato nel calcolo.
- ARTRITE REUMATOIDE** Esistono molti tipi di artrite. Ricorda che se hai l'artrosi il rischio di frattura può essere addirittura ridotto! Se non sei sicura della tua diagnosi, rivolgiti al tuo medico curante.
- OSTEOPOROSI SECONDARIA** Diverse patologie sono associate alla perdita di massa ossea o con un più alto rischio di frattura. Tra queste: menopausa precoce (prima dei 45 anni) o assenza prolungata del ciclo (non legata a gravidanza); mobilità ridotta per lunghi periodi (ad es. in seguito a un colpo apoplettico, morbo di Parkinson o lesioni spinali); morbo di Crohn o colite ulcerosa; diabete insulino-dipendente e periodi di ipertiroidismo. Questo elenco non è esaustivo. Nel caso di altre patologie, rivolgiti al tuo medico.
- ALCOOL** Tre o più unità al giorno sono associate a un più alto rischio di frattura. Un'unità di alcool varia leggermente a seconda del Paese (da 8 a 10 g di alcool). L'unità è equivalente a un bicchiere standard di birra (285 ml), un bicchierino di liquore (30 ml), un bicchiere di vino di media grandezza (120 ml) o un aperitivo (60 ml).

Come comportarsi una volta ottenuti i risultati

Se il tuo livello di rischio ti preoccupa, sottoponi i risultati ad un medico o ad un altro operatore sanitario (infermiera, ecc.). Potrebbero stabilire che hai bisogno di sottoporsi a un test della densità ossea (un semplice test a raggi X), per analizzare il modo più approfondito il tuo rischio di frattura. In seguito al test della densità ossea, ricalcoleranno il tuo rischio di frattura usando lo strumento FRAX[®]. Puoi riportare il nuovo risultato nelle caselle qui sotto:

La possibilità di incorrere in una **FRATTURA OSTEOPOROTICA SERIA** nei prossimi 10 anni è del **..... per cento**

La possibilità di incorrere in una **FRATTURA DI FEMORE** nei prossimi 10 anni è del **..... per cento**

vai all'indice



International Osteoporosis Foundation
9 rue Juste-Olivier, 1260-Nyon - Switzerland
Tel. +41 22 994 0100 Fax +41 22 994 0101

www.iofbonehealth.org



TEST DEL RISCHIO OSTEOPOROTICO

19 semplici domande per aiutarti a conoscere lo stato di salute delle tue ossa

Quello che non puoi modificare - la tua storia familiare

- | | | | |
|----|---|----|----|
| 1. | A uno dei tuoi genitori è mai stata diagnosticata l'osteoporosi, o ha mai subito una frattura dopo una semplice caduta (una caduta dalla stazione eretta o anche da un'altezza minore)? | Si | No |
| 2. | Uno dei tuoi genitori ha una "cifosi" (modesta gibbosità)? | Si | No |

Fattori clinici tuoi personali. *Esistono fattori di rischio non modificabili con i quali nasciamo e che non possiamo cambiare, ma non per questo devono essere ignorati. È importante essere consapevoli dei fattori imm modificabili, in modo da prendere provvedimenti per ridurre la perdita minerale ossea*

- | | | | |
|-----|--|----|----|
| 3. | Hai 40 anni o più? | Si | No |
| 4. | Hai mai subito una frattura per una caduta minore da adulta? | Si | No |
| 5. | Cadi frequentemente (più di una volta nell'ultimo anno) o hai paura di cadere? | Si | No |
| 6. | Dopo i 40 anni hai perso più di 3 cm di altezza? | Si | No |
| 7. | Sei sottopeso (il tuo IMC, indice di massa corporea, è inferiore a 19 Kg/m ²)? | Si | No |
| 8. | Hai mai assunto pasticche di corticosteroidi (cortisone, prednisone, ecc.) per oltre 3 mesi consecutivi (i corticosteroidi sono spesso prescritti per condizioni come l'asma, l'artrite reumatoide e alcune malattie infiammatorie)? | Si | No |
| 9. | Ti è mai stato diagnosticata l'artrite reumatoide? | Si | No |
| 10. | Ti è mai stato diagnosticato un ipertiroidismo o un iperparatiroidismo? | Si | No |
| 11. | Per le donne over 45: sei andata in menopausa prima dei 45 anni? | Si | No |
| 12. | Il tuo ciclo mestruale ha mai subito un arresto per 12 mesi consecutivi o più (escludendo gravidanza, menopausa, isterectomia)? | Si | No |
| 13. | Hai subito l'asportazione delle ovaie prima dei 50 anni, senza assumere la terapia ormonale sostitutiva? | Si | No |
| 14. | Per gli uomini: hai mai sofferto di impotenza, mancanza di libido o altri disturbi correlati a bassi livelli di testosterone? | Si | No |

Quello che puoi cambiare - il tuo stile di vita. *Fattori di rischio modificabili attribuibili principalmente alla dieta e alle abitudini di vita*

- | | | | |
|-----|---|----|----|
| 15. | Bevi regolarmente alcolici in dose superiore ai limiti di sicurezza (2 unità al giorno)? | Si | No |
| 16. | Fumi attualmente, o hai mai fumato? | Si | No |
| 17. | La tua attività fisica quotidiana è inferiore a 30 minuti al giorno (faccende domestiche, giardinaggio, passeggiate, palestra, ecc.)? | Si | No |
| 18. | Eviti o sei allergico al latte e latticini e non assumi alcun supplemento di calcio? | Si | No |
| 19. | Trascorri meno di 10 minuti all'aria aperta (con una parte del corpo esposta al sole), e non assumi supplementi di vitamina D? | Si | No |

Se hai risposto "Si" a una di queste domande non significa che hai l'osteoporosi. La diagnosi di osteoporosi può essere posta solo mediante la misurazione della densità minerale ossea. Ti raccomandiamo di mostrare i risultati del questionario al tuo medico, che ti consiglierà ulteriori indagini, se necessario. La buona notizia è che l'osteoporosi può essere facilmente diagnosticata e trattata. Rivolgiti agli specialisti locali dell'osteoporosi circa i cambiamenti da operare sul tuo stile di vita per ridurre il rischio di osteoporosi.

[vai all'indice](#)

Compila il test e invia cortesemente la tua risposta a F.I.R.M.O., Fondazione Raffaella Becagli
Via del Pian dei Giullari, 28 50125 Firenze, Fax.+39 055 2306919, E-mail info@fondazionefirmo.com
Grazie per la tua collaborazione!

Editore Intermedia - Via Malta 12/b Brescia Tel. 030.226105 e-mail: intermedia@intermedianews.it
Per contattare la redazione e commentare le notizie e-mail: info@fondazionefirmo.com
Questa pubblicazione è resa possibile da un educational grant di Amgen Dompé