



*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 8 – Febbraio 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.



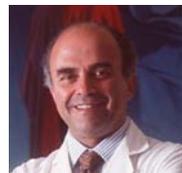
Roberto Bernabei, Professore Ordinario di Medicina Interna alla Università Cattolica Sacro Cuore e Direttore di Scienze Gerontologiche, Geriatriche e Fisiatriche del Policlinico A. Gemelli di Roma. È Presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria.



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.



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 tutela, tra queste quella sull'osteoporosi.



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



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

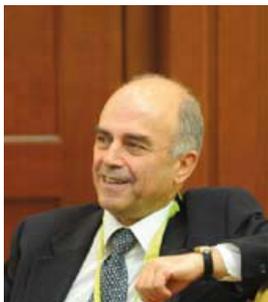


INDICE DEI CONTENUTI

	pagina
IL NOSTRO COMITATO SCIENTIFICO	2
MENOPAUSA E OSTEOPOROSI, NUOVE PROSPETTIVE	
Intervista al prof. Andrea Genazzani	4
NEWS DALLA RICERCA	
Ossa fragili, italiani le contano	6
Poca vitamina D favorisce l'obesità nei bambini	6
Meno cadute con il Tai Chi	6
La pubertà precoce protegge l'osso	7
MOC nelle farmacie inglesi	7
Osteoporosi: percezione diversa tra medici e pazienti	7
OSSERVATORIO DONNA	
Premio di ricerca "Isa Coghi" O.N.Da - AmgenDompè	8
Le virtù delle donne: al prossimo incontro la forza	8
PROGETTI F.I.R.M.O. 2011	
MisterBone, da Firenze alla Toscana ... a tutte le regioni	9
29 gennaio, edizione 2011 di "Permette un ballo?"	9
Prevenzione delle fratture, incontro a Roma per migliorare gli studi futuri	10
Nuova edizione di "L'Osteoporosi: Non Ce La Voglio Avere"	10
Latte e attività fisica per la salute dell'osso	10
Premio al migliore programma televisivo sull'osteoporosi	10
LA PREVENZIONE A TAVOLA	
Latte e derivati	11
BONE APPÉTIT!	
Polpette di verdure al forno	12
FRAX[®] OMS Strumento per la valutazione del rischio fratture	
Desideri sapere qual è il rischio di fratturarti un osso nei prossimi dieci anni?	13
Linee guida sui fattori di rischio	14
TEST DEL RISCHIO OSTEOPOROTICO	15



MENOPAUSA E PREVENZIONE



Intervista al prof. Andrea Genazzani

**Direttore del Dipartimento di Medicina della Procreazione e dell'Età Evolutiva dell'Università di Pisa
Presidente dell'Associazione Italiana di Ginecologia Endocrinologica e della Fondazione Eva**

Parliamo di menopausa, il momento fisiologico che nella vita della donna corrisponde al termine della fertilità. Talvolta non se ne parla apertamente perché richiama aspetti negativi della salute e del benessere, può spiegare in cosa consiste?

In effetti la menopausa è troppo spesso letta dalla nostra società come sinonimo di perdita della femminilità, dell'avvenenza, del benessere complessivo e, più in generale, di invecchiamento. Con l'allungarsi della vita media, che nelle donne italiane oggi supera gli 84 anni, è importante guardare al cosiddetto 'healthy aging', cioè al *sano invecchiamento*. Soprattutto perché il progressivo esaurirsi della produzione di ormoni femminili altera un equilibrio che ha accompagnato la donna per tutta l'età fertile: provoca disturbi e malesseri e attenua, fino ad annullare, quel "privilegio biologico" nei confronti del maschio che l'aveva protetta da una serie di malattie.

Con la menopausa, il calo degli ormoni femminili causa sintomi ben conosciuti come le vampate di calore, ma anche conseguenze non immediatamente 'visibili', alle ossa per esempio ...

Gli estrogeni e il progesterone influiscono sull'organismo e su numerosi processi vitali: il cervello, il cuore, la pelle, il sistema nervoso, le ossa, gli organi genitali, il metabolismo dei grassi. Ecco perché la loro carenza dà origine a disturbi così numerosi.

Vampate di calore, sudorazioni notturne e insonnia sono i sintomi più immediati, quelli che accompagnano il cambiamento e tendono a regredire entro un paio d'anni. In un secondo momento, sempre per la carenza di estrogeni, compaiono secchezza generalizzata, desquamazione, rughe profonde, perdita di turgore del seno, unghie fragili, capelli secchi, sindrome dell'occhio secco. E infine si manifestano i sintomi cosiddetti tardivi, quelli a carico del sistema cardiovascolare e delle ossa, con l'osteoporosi che è caratterizzata dalla riduzione della densità ossea, cui si associano alterazioni della struttura ossea che provocano una riduzione progressiva della resistenza dell'osso al carico meccanico e un conseguente aumento del rischio di fratture.

Cosa può fare una donna per evitare questi disturbi?

Rispetto al resto dell'Europa, le italiane sono quelle che, in generale, presentano il miglior rapporto peso - altezza. Anche da noi però è urgente un maggior impegno per migliorare la dieta e lo stile di vita, potenziare l'esercizio fisico, considerare il trattamento farmacologico con una terapia ormonale sostitutiva, quando ne esista indicazione, o percorrere strade diverse che abbiano dimostrato specifici effetti positivi.

segue



E l'informazione che ruolo può giocare?

Esiste l'esigenza di migliorare la comunicazione al mondo femminile, un obiettivo che risponde a finalità di salute e sociali, in considerazione di una popolazione sempre più adulta e delle ricadute anche economiche che un investimento sul benessere delle over 50 può comportare. Con la **neonata Fondazione Eva**, costituita a gennaio 2011 all'Università di Pisa, presso il Dipartimento di Medicina della Procreazione e dell'Età Evolutiva, ci proponiamo di insegnare alle nostre pazienti come restare in salute, soprattutto quando gli anni avanzano. La donna che si avvicina alla menopausa è in una situazione di particolare fragilità: è esposta al rischio cardiovascolare, oncologico, osteoporotico e si trova a dover affrontare l'impatto psicologico della fertilità che finisce in un momento in cui è spesso nel pieno della vita produttiva, lavorativa, di relazione. L'obiettivo del nostro progetto è spiegare come si possa, anzi si debba, accogliere questo passaggio in maniera positiva.

Quali sono i primi progetti che la Fondazione Eva intende attivare?

Quello sulla menopausa è il primo di una serie di progetti educazionali con cui la Fondazione Eva si rivolge ai cittadini, consapevole di come veri cambiamenti siano possibili solo se vi è una reale sensibilizzazione e rivoluzione degli stili di vita, dal basso.

La campagna 'Menopausa, più salute, più vita' nasce con un programma operativo che, dopo una prima indagine per capire cosa le italiane pensino e sappiano davvero sulla menopausa, realizzerà una serie di strumenti concreti: opuscoli, una guida dettagliata, un numero verde attivo durante il 13° Congresso mondiale sulla menopausa che si terrà a Roma dall'8 all'11 giugno 2011.

Quali sono le caratteristiche distintive della Fondazione Eva?

La Fondazione è un organismo nuovo, laico, che nasce per affermare la centralità della salute e del benessere femminile e riunisce i top opinion leader della medicina a livello internazionale, rappresentando non solo le grandi Società Scientifiche, ma soprattutto i grandi Centri di Ricerca sperimentale e clinica che affrontano i temi della salute della donna in tutte le varie fasi della vita.

Del Comitato Scientifico fanno parte anche l'On. Giuseppe Palumbo, Presidente della Commissione Affari Sociali della Camera dei Deputati (ginecologia), Claudio Cricelli (medicina di famiglia), Maria Grazia Modena (cardiologia), Luigi Cataliotti (senologia), Jole Baldaro Verde (sessuologia), Giuseppe Nappi (neurologia) e un vasto gruppo di ginecologi tra cui Nicola Surico, Presidente della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia, a testimonianza della loro dedizione in questo settore.

Il progetto si rivolge in primo luogo alle donne, per informarle e aiutarle a sviluppare una diversa consapevolezza delle trasformazioni che caratterizzano il loro corpo e la loro mente con la perdita della capacità procreativa. È particolarmente urgente inoltre costruire nel nostro Paese un'adeguata cultura rispetto alla terapia ormonale sostitutiva che in Italia viene ingiustamente demonizzata, al punto che siamo il fanalino di coda in Europa per utilizzo (inferiore al 5%).

[vai all'indice](#)



NEWS DALLA RICERCA

Ossa fragili, italiani le contano

Se l'ospedale è necessario per circa il 93 per cento delle persone con frattura dell'anca, per quelle cosiddette 'minori' il ricovero interessa un malato su tre. Un ampio **studio italiano, coordinato dal prof. Umberto Tarantino** dell'ospedale Tor Vergata di Roma, ha coinvolto 10 importanti centri di ortopedia e traumatologia per esaminare **più di 29 mila pazienti**, uomini e donne, che sono stati accolti al pronto soccorso traumatologico per frattura da fragilità (non causata da trauma) tra il 2004 e il 2006. La ricerca pubblicata sulla rivista *Arthritis Research and Therapy* indica che le fratture da fragilità, anche le 'minori', **non sono così rare negli over-45**: ogni anno si registrano 87 mila fratture all'anca, 48 mila all'omero, 36 mila alla caviglia, 85 mila al polso e 155 mila alle vertebre. "Indagini in Italia hanno dimostrato che i costi sanitari per le fratture all'anca sono paragonabili a quelli per l'infarto - afferma Tarantino. - **L'osteoporosi nel nostro Paese riguarda il 23 per cento delle donne, ma raggiunge il 45 per cento nelle ultrasettantenni**". E continua: "Il nostro studio ha cercato di esaminare per la prima volta l'incidenza delle fratture 'minori' spesso sottostimate nonostante la loro rilevanza come campanelli d'allarme". Da qui l'importanza della prevenzione, attraverso l'attività fisica, uno stile di vita sano e l'adeguato apporto alimentare di calcio e vitamina D.

[vai all'indice](#)

Poca vitamina D favorisce l'obesità nei bambini

Le conseguenze della carenza di vitamina D sono l'**aumento di peso**, l'**accumulo di grasso addominale** e, nelle bambine, **problemi di crescita**, non sempre come in questo caso dovuti ad abitudini alimentari scorrette. Ricercatori americani dopo aver misurato le concentrazioni di vitamina D nel sangue, il giro-vita e l'indice di massa corporea in circa 480 bambini colombiani di 5 - 12 anni hanno osservato un **deficit di vitamina nel 10 per cento** circa dei bambini e **basse concentrazioni in un altro 46 per cento**. Lo studio è stato pubblicato sulla rivista *American Journal of Clinical Nutrition*.

[vai all'indice](#)

Meno cadute con il Tai Chi

Due nuovi studi danno ragione alla pratica di questa antica arte marziale cinese, il Tai Chi Chuan (letteralmente "suprema arte del combattimento"), che consiste nell'eseguire una serie di **movimenti lenti e circolari che ricordano una danza silenziosa**, ma in realtà mimano la lotta contro un immaginario oppositore, che stabilizza l'equilibrio soprattutto negli anziani. Il primo studio pubblicato sulla rivista *BMC Complementary and Alternative Medicine* ha dimostrato non solo la mancanza di aspetti negativi, ma anche il **beneficio sullo stato emotivo e psicologico** delle donne in menopausa quando eseguito almeno un'ora tre volte a settimana. Il secondo studio pubblicato sul *Journal of the American Geriatrics Society* ha indicato il Tai Chi come il non-plus ultra per **prevenire le cadute negli anziani**, che si sono ridotte del 55 per cento con la corretta serie di esercizi.

[vai all'indice](#)



NEWS DALLA RICERCA

La pubertà precoce protegge l'osso

È quanto affermano ricercatori americani che hanno studiato 78 ragazze e 84 ragazzi dal momento in cui sono entrati in pubertà (che nella donna coincide con la comparsa delle mestruazioni) fino alla maturazione sessuale, caratterizzata dal raggiungimento della statura massima. Nello studio pubblicato sulla rivista *Journal of Pediatrics* gli autori affermano che l'entrata precoce nella pubertà favorisce un **accumulo di densità ossea del 10 - 20 per cento** in più rispetto ai ragazzi che presentano i sintomi più tardivamente. E, dato che ogni anno l'adulto perde circa l'uno per cento di massa ossea, questo guadagno **aggiunge circa altri 20 anni di protezione dell'osso** in età adulta.

[vai all'indice](#)

MOC nelle farmacie inglesi

Dopo che uno studio preliminare nel Middlesex ha evidenziato un **alto rischio di fratture nel 13 per cento delle persone** che si erano sottoposte a **mineralometria ossea computerizzata (MOC)**, il dipartimento della salute britannici (National Health Service) ha confermato la possibilità di **estendere lo screening della densità ossea a tutte le farmacie**. Alastair Buxton, responsabile dell'NHS, ha affermato che "le conseguenze mediche e sanitarie dell'osteoporosi sono significative in particolare per le fratture dell'anca. L'utilizzo di un approccio basato sulle evidenze e la condivisione dei risultati con il medico di famiglia e le potenzialità del servizio di portare beneficio ai pazienti e al servizio sono notevoli".

[vai all'indice](#)

Osteoporosi: percezione diversa tra medici e pazienti

Se da una parte i medici di famiglia e gli specialisti danno meno importanza all'**aderenza alla terapia** delle pazienti, alla loro **preoccupazione di avere un osso fratturato** (51 contro 79 per cento) o di **dover ridurre l'attività fisica** (40 contro 70 per cento), di **diventare dipendenti** da altre persone (30 contro 60 per cento) e di **dover lasciare il lavoro** in tempi brevi (30 contro 57 per cento). Dall'altra, le donne in menopausa intervistate ritengono più **affidabile l'informazione che viene fornita loro dagli specialisti** (94 per cento) anche se vorrebbero fosse **più comprensibile** (75 per cento) e di poter discutere della malattia con altre pazienti (49 per cento). Lo afferma una ricerca promossa dall'International Osteoporosis Foundation e pubblicata sulla rivista *Archives of Osteoporosis*, che ha interessato 844 pazienti e 837 medici di 13 Paesi (Austria, Australia, BelgioFrancia, , Germania, Grecia, Italia, Olanda, Regno Unito, Spagna, Svezia, Svizzera e Ungheria), a cui ha **partecipato Maria Luisa Brandi**, professore ordinario all'Università di Firenze.

[vai all'indice](#)



OSSERVATORIO DONNA

Premio di ricerca "Isa Coghi" O.N.Da - AmgenDompè

Con l'obiettivo di **stimolare la ricerca italiana sull'osteoporosi**, il premio "Isa Coghi" è destinato a giovani ricercatrici italiane, che non abbiano interessi economici sul progetto proposto. Finanziato da AmgenDompè e GlaxoSmithKline, viene **istituito ogni anno da O.N.Da**, l'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna.

Il 2011 ha visto assegnare la borsa di ricerca per l'osteoporosi alla **dott.ssa Giovanna Chitano**, ricercatrice all'ISBEM

S.C.p.A. (Istituto Scientifico Euro Mediterraneo), per il **progetto FRAXIT** (FRAX for ITaly) che avrà l'obiettivo di **ampliare le conoscenze sull'utilizzo e miglioramento della carta FRAX** in Italia. La carta FRAX (vedi a pagina 13-14) è uno strumento che permette di calcolare il rischio



di sviluppare l'osteoporosi approvato dalla commissione nazionale istituita dal ministro Ferruccio Fazio. Giovanna Chitano si è laureata in Scienze Biologiche all'Università di Lecce ed è attualmente impegnata nel progetto PROF (PREvenzione Osteoporosi e Fratture) dell'Asl di Brindisi. Durante la **cerimonia in Senato** sono stati assegnati anche i premi per i migliori progetti per la salute femminile su comportamenti di gioco (Viviana Venturi), dolore da parto (Sara Pavanello) e disturbi del sonno (Angelida Ullo).

Ricordiamo che la Prof.ssa Maria Luisa Brandi è a disposizione di tutti alla pagina dedicata all'osteoporosi (l'esperto risponde) del sito www.ondaosservatorio.it per chiarire i dubbi sulla malattia, la prevenzione e il trattamento.

vai all'indice



Le virtù delle donne: al prossimo incontro la fortezza

Proseguirà fino a giugno il **ciclo di incontri**, ideato e orchestrato dalla filosofa Nicla Vassallo e organizzato dall'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna (O.N.Da), in collaborazione con il **Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia di Milano**, per promuovere la salute psico-fisica delle donne, affrontando

tematiche legate alle virtù cardinali e teologali e per evidenziare varie forme, spesso ignote, del benessere femminile. La **prima serata, dedicata alla carità**, si è svolta il 27 gennaio, mentre alla **fede** è stata dedicata la seconda il 17 febbraio. Il **10 marzo si parlerà di fortezza**: Adriana Bazzi, Claudio Mencacci, Marina Salamon intervengono all'incontro, che si terrà come gli altri alla Sala Conte Biancamano del Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia di Milano (per informazioni consulta il sito www.ondaosservatorio.it alla sezione eventi).



vai all'indice

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

MisterBone, da Firenze alla Toscana ... a tutte le regioni

Il programma di educazione alimentare di MisterBone, attivato nell'anno scolastico 2008 - 2009 all'Istituto Ghiberti di Firenze che ha coinvolto gli alunni delle classi IV e V, è stato allargato ad altre scuole primarie della provincia di Firenze lo scorso anno e, visti i risultati apprezzati anche dal ministro dell'istruzione Maria Stella Gelmini, verrà

esteso a livello nazionale, probabilmente a 2 scuole per regione.

I risultati sono stati ottimi, i bambini di 10 - 11 anni hanno aumentato il consumo di alimenti ricchi di calcio e vitamina D, come latte, formaggi e vegetali, senza però modificare l'apporto calorico giornaliero. Ma il progetto educativo non si limitava alle abitudini alimentari, ma tendeva anche a migliorare lo stile di vita attraverso lezioni in classe, depliant, il gioco del calendario, i quiz e le parole crociate.

Nel 2009 - 2010, hanno partecipato 211 alunni delle classi IV e V dell'Istituto Ghiberti di Firenze e 169 bambini di IV di altre tre scuole primarie della provincia di Firenze. È stato preparato anche un e-book "Il libro di MisterBone™", una raccolta di storie illustrate e storie a fumetti realizzate dagli alunni, che verrà pubblicato sul sito del progetto.



[vai all'indice](#)

29 gennaio, edizione 2011 di "Permette un ballo?"

È stato entusiasmante, hanno partecipato in 300 alla serata di Gala organizzata per sostenere la Fondazione F.I.R.M.O., la cui attività è rivolta alla raccolta fondi per la

ricerca sulle malattie dell'osso in particolar modo contro l'osteoporosi. Sono stati raccolti quasi 5.000 euro che serviranno all'acquisto di un densitometro per l'Unità di malattie del metabolismo osseo del Careggi. Al Tepidarium ottocentesco del

Giardino dell'Orticultura a Firenze si sono esibite star internazionali, maestri e insegnanti delle più importanti scuole di ballo, ma anche appassionati e principianti. Durante la serata sono stati

presentati due preziosi abiti da sera della Maison Pucci (prezzo di vendita in negozio 5.500 euro), offerti a F.I.R.M.O., che saranno messi all'asta in una futura iniziativa della Fondazione.



[vai all'indice](#)



Prevenzione delle fratture, incontro a Roma per migliorare gli studi futuri

La European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis and Osteoarthritis (ESCEO), in collaborazione con Fondazione F.I.R.M.O., ha organizzato a febbraio un incontro a Roma con **esperti di livello internazionale** di discipline diverse per proporre un "position paper" (considerazioni ufficiali) sulla necessità di **prevenire le fratture da fragilità in pazienti con osteoporosi secondaria** alla terapia con inibitori delle aromatasi nel carcinoma mammario. Il problema è di grande importanza e la **pubblicazione del "position paper"** permetterà di fornire una falsariga su cui potranno essere sviluppati i progetti nazionali.

[vai all'indice](#)

Nuova edizione di "L'Osteoporosi: Non Ce La Voglio Avere"

Nuova veste per la seconda edizione del libro, in collaborazione con Giunti Editore, che uscirà il prossimo maggio in tutte le librerie Giunti d'Italia. La prima edizione, promossa da Esselunga e distribuita in tutti i supermercati del Gruppo, aveva raggiunto la **vendita record di 15.000 copie in soli 4 mesi**, successo incredibile per un volume di divulgazione medico-scientifica!

Il nuovo volume è stato **aggiornato e ampliato** per gli aspetti dedicati alla diagnosi, prevenzione e terapia dell'osteoporosi. Inserito anche il 'ricettario della salute'.

[vai all'indice](#)

Latte e attività fisica per la salute dell'osso

Sono 5 milioni gli italiani, circa 4 milioni le donne, che soffrono di osteoporosi. Ma **ancora 6 donne su 10** non ritengono che lo stile di vita possa influenzare lo sviluppo della malattia. Al convegno "**Osteoporosi e gli indirizzi comunitari**", promosso dall'Osservatorio Sanità e Salute, che si è tenuto il primo febbraio a Roma presso la **Sala Zuccari, Palazzo Giustiniani al Senato della Repubblica**, ha partecipato la prof.ssa Maria Luisa Brandi, presidente della Fondazione F.I.R.M.O., per ribadire l'importanza della prevenzione. È necessario fare sport regolarmente, "le ragazze oggi lo fanno quasi tutte, ma devono continuare a praticarlo tutta la vita" suggerisce la professoressa. Quanto alla dieta, continua "**basta un bicchiere di latte al giorno oppure 30 g di formaggio**, l'equivalente di 4 cucchiaini sulla pasta. Ma anche la **diagnosi precoce è fondamentale**, se non ci sono casi in famiglia non è necessario eseguire la MOC (mineralometria ossea computerizzata) prima della menopausa, ma dopo è consigliata ogni due anni".

[vai all'indice](#)

Premio al migliore programma televisivo sull'osteoporosi

Anche quest'anno è stato annunciato il premio giornalistico istituito nel 2008 dalla Fondazione F.I.R.M.O., che ha ricevuto un riconoscimento speciale da parte del **Presidente della Repubblica**. La chiave del successo è certamente la credibilità della giuria permanente, indipendente e di indiscussa qualità e serietà e proprio per mantenere alto il livello qualitativo si è deciso di consegnare il premio a cadenza triennale.

Per la sua seconda edizione, il premio verrà assegnato alla **trasmissione televisiva** che meglio avrà comunicato in materia di osteoporosi **tra il 1 gennaio e il 31 agosto 2011** e il vincitore verrà reso pubblico durante una conferenza stampa.

[vai all'indice](#)



LA PREVENZIONE A TAVOLA

Latte e derivati



Alimento per eccellenza, il **latte raggruppa in sé tutti componenti necessari alla vita**, è unica fonte di nutrimento per i neonati. Assieme ai suoi derivati viene utilizzato in tutte le fasce d'età, inserito in una dieta variata e completa continua ad essere un importante complemento della dieta. Contiene infatti **proteine** con tutti gli amminoacidi essenziali per l'uomo, **grassi** che forniscono l'energia e gli acidi grassi essenziali, **carboidrati** come il lattosio che facilita l'assorbimento di calcio e zinco e gli oligosaccaridi che stimolano la crescita dei batteri probiotici. Nel latte sono contenuti anche **minerali**, specialmente calcio e fosforo, ma anche magnesio, zinco, rame, selenio, e **vitamine A, D, E e K, la vitamina C, l'acido folico e la riboflavina**. In piccole quantità sono presenti anche **peptidi**, che svolgono azioni antiossidanti, antinfiammatorie e immunomodulanti. Una tazza di latte, circa 250 g, fornisce quasi 300 mg di calcio con piccole variazioni tra latte magro e intero.

Lo **yogurt** ha origini antichissime, conosciuto da almeno 4000 anni, è citato nella Bibbia, dagli antichi Greci e Romani. Solo negli ultimi decenni è stato riscoperto dagli italiani, mentre è molto utilizzato nella cucina dell'Europa orientale. In Italia si definisce yogurt solo il latte fermentato da due particolari batteri, il **Lactobacillus bulgaricus** e lo **Streptococcus thermophilus**, mentre gli altri prodotti sono definiti semplicemente con il nome generico di latte fermentato. Anche lo yogurt ha effetti benefici per la salute, è molto **più digeribile del latte** e non crea intolleranze o allergie, **consigliato per intolleranti al lattosio**, dato che ne



contiene solo il 3 per cento. Si distingue in yogurt intero e scremato, indicato **per le persone obese** o che non possono consumare alimenti ricchi di grassi saturi e colesterolo. Contiene **probiotici**, cioè batteri vivi non patogeni che diminuiscono la quantità di batteri patogeni **favorendo le funzioni intestinali**, sia per problemi di diarrea che di stitichezza. Il consumo di yogurt **stimola le difese dell'organismo** contro batteri, virus e funghi.

Lo yogurt ha un contenuto analogo di calcio, una confezione da 125 g fornisce 150 mg di calcio.



I **formaggi**, numerosissimi, derivano dalla **coagulazione del latte** quando è posto a contatto con il caglio, da sempre utilizzato per la conservazione a lungo termine del latte stesso. Nei formaggi si **concentrano i nutrienti del latte**. Il calcio qui è altamente **biodisponibile**, ne sono particolarmente ricchi i formaggi stagionati che presentano un rapporto calcio:fosforo favorevole che facilita l'assorbimento del calcio.

[vai all'indice](#)



BONE APPÉTIT!

Polpette di verdura al forno

Difficoltà: facile/media

Preparazione: 1 ora e 10 min.

Ingredienti per 4 persone:

50 g di fiocchi d'avena
100 g di lenticchie piccole
100 g di feta a cubetti
200 g di verza
1 carota
2 uova
insalata mista
1 spicchio d'aglio
olio extravergine di oliva

1 pezzetto di cipolla rossa
prezzemolo
1 cucchiaino di curcuma
rosmarino
sale marino integrale
farina
latte q.b.
semi di sesamo q.b.

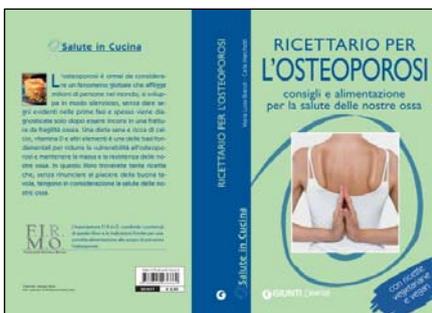


Preparazione:

Mettete i fiocchi d'avena a bagno in un po' di latte per tutta la notte. La mattina strizzateli bene e metteteli in una ciotola grande. Mondate e lavate le verdure. Mettete le lenticchie in acqua fredda non salata con la carota a pezzetti, portate a ebollizione, aggiungete la verza tagliata a strisce e fate cuocere per 20 minuti, salando verso fine cottura. Scolate tutto e versate nel mixer. Aggiungete un uovo, lo spicchio d'aglio, il prezzemolo, la cipolla, la curcuma, 2 cucchiaini d'olio e frullate fino a ottenere un impasto ben amalgamato. Versate il composto nella ciotola dei fiocchi, aggiungete il rosmarino tritato, regolate il sale e tenete in frigorifero per 30 minuti. Con le mani umide formate delle polpettine, inseritevi un cubetto di feta, passatele nell'uovo sbattuto, nei semi di sesamo e nella farina. Schiacciatele appena, adagiatele su una teglia leggermente unta d'olio e fatele cuocere in forno a 180°C. Giratele quando sono dorate da una parte, ci vorranno circa 20 minuti prima che siano cotte, ma controllatele per evitare che si abbrustoliscano troppo. Servitele su un letto di insalata mista fresca.

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 %

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

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

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

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