

L'osteoporosi interessa tutti

In tutte le persone in età avanzata si verifica una perdita naturale di sostanza ossea, ma non tutti soffrono di osteoporosi. Gli esperti stimano che in Italia attualmente più di cinque milioni di persone sono affette da questa patologia. Le donne sono esposte a un rischio quattro volte più alto di sviluppare osteoporosi rispetto agli uomini. Eppure attenzione, anche il cosiddetto sesso forte può essere affetto da osteoporosi. In linea di principio tutti dovrebbero essere consapevoli fin da giovani dei possibili rischi di osteoporosi in modo da prevenirla.

L'osteoporosi nelle donne

- * Il fattore di rischio forse più importante è il sesso. Le donne presentano un rischio di sviluppare osteoporosi più elevato rispetto agli uomini. Uno dei motivi è il fatto che nelle donne con la menopausa si riduce la produzione di estrogeni. Un livello più basso di ormoni può portare ad una perdita di sostanza ossea continua e rapida. Nei primi cinque anni dall'inizio della menopausa, il tessuto osseo si riduce del 10-15% circa. Anche l'asportazione chirurgica delle ovaie e l'amenorrea (l'assenza di ciclo mestruale naturale) possono indurre una carenza di estrogeni e quindi aumentare il rischio di osteoporosi.
- * Le donne di corporatura gracile e magra sviluppano maggiormente osteoporosi, in quanto esiste una connessione diretta fra la massa ossea e carenza di sostanza ossea (le donne presentano comunque un terzo di massa ossea in meno e hanno ossa più sottili rispetto agli uomini). Le donne gracili di natura, hanno un'ossatura leggera e quindi una ridotta massa ossea. In caso di osteoporosi, il rischio di fratture dovute alla riduzione dello spessore osseo è molto più elevato rispetto a quello delle donne con una corporatura relativamente più robusta.
- * Le donne dovrebbero tener presente anche il fattore di rischio ereditario. Se la madre, la nonna o altri consanguinei, soprattutto donne, soffrivano di osteoporosi, il rischio individuale di sviluppare tale patologia è molto elevato.

Osteoporosi negli uomini

- * Anche gli uomini possono sviluppare osteoatrofia. In Italia, infatti, gli uomini sono circa il 14% dei pazienti con più di 60 anni è affetto da osteoporosi. Tuttavia negli uomini le cause principali di malattia sono diverse rispetto a quelle delle donne, in cui l'osteoatrofia è determinata essenzialmente dai cambiamenti ormonali nel periodo della menopausa. Negli uomini la responsabilità dell'insorgenza della malattia è da attribuire anzitutto all'assunzione di cortisone per lungo tempo, ma anche ad un elevato consumo di alcool e nicotina.

L'osteoporosi e i giovani

- * Nei giovani di età compresa fra i 25 e i 35 anni il tessuto osseo viene costruito e non ridotto. A questa età la massa ossea ha raggiunto la massima entità. Tuttavia, l'osteoporosi non è semplicemente una malattia degli anziani, ma i presupposti per lo sviluppo di osteoporosi in età avanzata spesso possono instaurarsi fin da giovani. In questo periodo infatti la formazione delle ossa dovrebbe essere sostenuta da un'alimentazione ricca di calcio, da un apporto sufficiente di vitamina D all'organismo e da molto movimento al fine di acquisire una massa ossea il più possibile robusta.
- * Uno stile di vita generalmente sano è anche d'aiuto nella prevenzione dell'osteoporosi. Si consiglia di non fumare, di

consumare poco alcool e di evitare alimenti ricchi di fosfati (ad esempio le bevande gassate, i dolciumi, i cibo dei fast-food), poiché ostacolano l'assorbimento del calcio da parte delle ossa.

Pensare all'osteoporosi

- * L'osteoporosi può colpire tutti. Indipendentemente dai fattori di rischio individuali tutti dovrebbero valutare, a prescindere dal sesso, il proprio livello di rischio individuale.
- * In caso esistano più fattori di rischio, rivolgetevi al medico curante e informatevi sulle misure preventive consigliate.
- * Tutti dovrebbero avere un programma di base che preveda attività fisica e alimentazione equilibrata.

Le donne presentano il rischio maggiore di osteoporosi, in quanto durante la menopausa la massa ossea si riduce rapidamente. Oltre a ciò, altri fattori di rischio sono la predisposizione genetica, l'alimentazione, lo stile di vita ed eventuali malattie che rientrano nell'ambito della medicina interna. Non è assolutamente vero che l'osteoporosi è una malattia esclusivamente femminile. Circa il 14% dei pazienti con osteoporosi in Italia sono uomini. In generale si può dire che per formare una massa ossea ottimale, negli anni giovanili si deve favorire un'alimentazione ricca di calcio e molto movimento.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia). Revisione: Paolo Spriano, Medico di Medicina Generale, Milano

Ultima revisione dicembre 2012.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **19/12/12**