

## Che cos'è

È una malattia metabolica dello scheletro, caratterizzata da una riduzione della massa e da alterazioni della struttura dell'osso che diventa fragile ed esposto a rischi di frattura.

L'osteoporosi si manifesta quando il processo di rimodellamento osseo, cioè il lavoro continuo di due diverse cellule (gli osteoclasti che distruggono osso e gli osteoblasti che lo riformano) si altera a favore dell'attività di perdita di osso su quella di ricostruzione.

Il risultato è un osso più rarefatto, poroso, con una trabecola (impalcatura) ossea meno compatta e quindi con una aumentata fragilità.

## Conseguenze

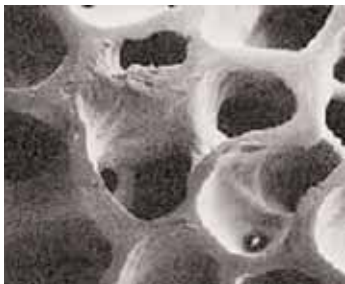
L'osteoporosi è una malattia silenziosa e molto raramente la sua presenza si segnala con il sintomo dolore. Le sue manifestazioni principali sono le fratture che tuttavia avvengono quando il processo patologico è già in fase avanzata.

Le fratture da osteoporosi coinvolgono prevalentemente 3 distretti:

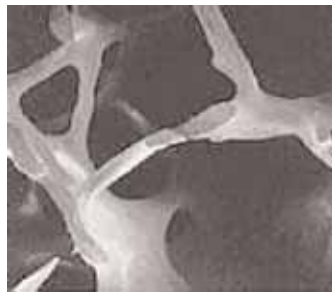
- Il polso
- La colonna vertebrale
- L'anca (in particolare il collo del femore)

Sovente le fratture sono conseguenti a cadute, ma talvolta possono essere determinate da compressioni, dovute a movimenti banali, quali una flessione, il sollevamento di un peso o un cambiamento di posizione.

Negli anziani la frattura del femore è dovuta nel 90% dei casi a traumi di modesta entità e per movimenti molto abituali, come alzarsi da una sedia o dal letto. Altre cause comuni di fratture domestiche sono scivolare su pavimenti lucidi, inciampare in tappeti o in oggetti dimenticati al suolo.



"Impalcatura" di un osso sano



"Impalcatura" di un osso osteoporotico

# Osteoporosi

## Fattori di rischio

Sono numerosi e alcuni di essi sono condizioni assolutamente fisiologiche, come l'invecchiamento o la menopausa. Tuttavia, come si vede nella tabella, non sono gli unici.

## Tabella dei principali fattori di rischio

### Fattori di rischio non modificabili

- Familiarità
- Struttura corporea gracile
- Menopausa/Menopausa precoce
- Assenza di mestruazioni
- Rimozione chirurgica delle ovaie

### Fattori di rischio modificabili

- Inadeguato apporto alimentare di calcio
- Sedentarietà
- Prolungata immobilizzazione
- Fumo
- Abuso di alcool e caffè
- Lunghi trattamenti con alcuni farmaci, in particolare corticosteroidi

La menopausa, interrompendo la produzione di ormoni (estradiolo e progesterone) che partecipano al metabolismo dell'osso favorendone la formazione, è una condizione particolarmente favorente l'osteoporosi. Trattandosi inoltre di una condizione comune a tutte le donne, si può intuire quanto possa essere diffusa l'osteoporosi, in particolare nelle donne di età avanzata.

## La cura

L'osteoporosi si cura soprattutto con la prevenzione. Occorre rispettare uno stile di vita corretto che preveda un'alimentazione idonea e un esercizio fisico quotidiano. Bisogna inoltre eliminare i fattori di rischio modificabili, come il fumo, l'alcool, la sedentarietà e, se possibile, ridurre l'uso di farmaci dannosi.

È possibile svolgere un'attività di prevenzione e di cura anche con i farmaci: in condizione di menopausa precoce è possibile infatti l'uso di una "Terapia Ormonale Sostitutiva" (TOS)

Estrogeni e progesterone vengono assunti tutti i giorni con lo scopo di compensare quelli non più prodotti dall'organismo.

La terapia dell'osteoporosi, non solo a carattere preventivo, ma anche curativo è oggi affidata quasi completamente ad alcuni farmaci chiamati Bifosfonati, affiancati dall'assunzione di Calcio e Vitamina D. I Bifosfonati sono di fatto, di fatto, l'unica famiglia di farmaci che ha dimostrato una discreta efficacia sull'osteoporosi e sul rischio di fratture. È importante iniziare tempestivamente la cura e non interromperla, i farmaci si possono assumere sia per via orale che iniettiva. In quest'ultima forma la somministrazione è attualmente di una volta la settimana.