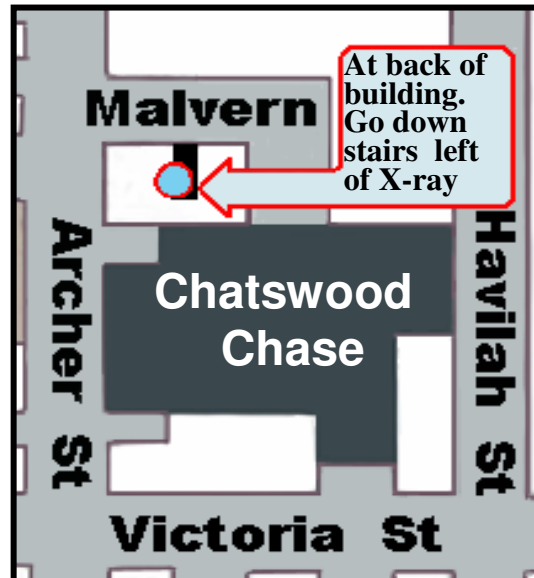




## Chi siamo.

Il Prof. Pocock vanta una vasta esperienza come ricercatore e come clinico in materia di osteoporosi e fa attualmente parte dei Comitati Scientifici Consultivi della International Osteoporosis Foundation, dell'ANZBMS e dell'Osteoporosis Australia.

SUITE 7 - 8 ,  
16-18 MALVERN AVE  
CHATSWOOD  
Phone: 94111837.



# Osteoporosi

## Prevenzione e diagnosi.

*Risposte alle vostre "domande"*

## Che cos'è l'osteoporosi?

L'osteoporosi è un "assottigliamento delle ossa" per cui queste diventano più fragili e più soggette a rottura. L'anca, la spina dorsale e il polso sono le parti più comunemente colpite. L'osteoporosi è una malattia diffusa che interessa due donne su tre e un uomo su tre in età matura.

## Quali sono le cause dell'osteoporosi?

I fattori di rischio dell'osteoporosi sono numerosi. Ne sono soggette le donne in menopausa, soprattutto quando la menopausa è precoce. Alcune patologie e il loro trattamento possono accentuare il rischio di osteoporosi; in modo particolare le cure a base di farmaci steroidei come il Prednisone. Altri fattori di rischio sono casi di osteoporosi nel proprio ambito familiare e fattori legati al modo di vivere come il fumo.

## Quali sono i fattori più importanti legati allo stile di vita?

Moto regolare, sufficiente calcio nella dieta, astensione dal fumo e dal consumo eccessivo di alcol e caffeina, sono tutte cose che contribuiscono a ridurre il rischio di osteoporosi. Misure per evitare le cadute sono un altro importante aspetto nella prevenzione delle fratture osteoporotiche.

## Un sano stile di vita è sufficiente?

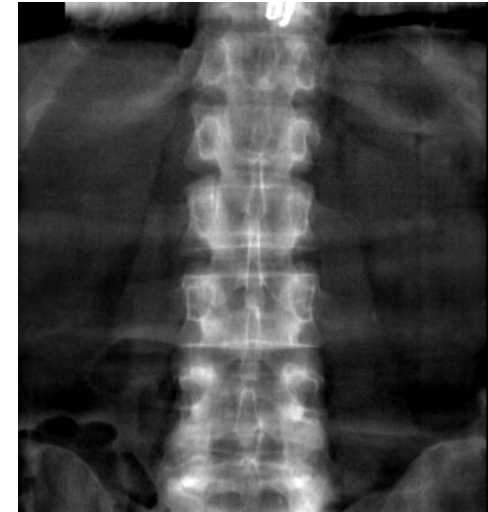
No! L'osteoporosi si può manifestare anche quando si osserva uno stile di vita sanissimo.

## Come faccio a sapere se soffro di osteoporosi?

Dato che l'osteoporosi non è accompagnata da sintomi particolari, spesso non sappiamo di esserne affetti finché non subentra una frattura ossea. È possibile sottoporsi ad esami particolari per valutare la gravità della malattia.

## È possibile diagnosticare l'osteoporosi prima del verificarsi di una frattura e la diagnosi servirebbe a qualcosa?

Sì. Oggi esistono vari trattamenti per rinforzare le ossa; prima si inizia la terapia e maggiore sarà la probabilità di prevenire una frattura. Programmi di attività fisica per migliorare la resistenza ossea e ridurre il rischio di cadute possono essere efficaci nella prevenzione delle fratture.



## Come faccio a sapere se soffro di osteoporosi?

L'esame più comunemente usato a tal fine è la densitometria ossea computerizzata (DXA scan) (raggi x a doppia energia) che serve a misurare la densità delle ossa, in altre parole la loro resistenza. Le apparecchiature per il DXA si servono di una bassa dose di raggi x e sono considerati il *gold standard* nella diagnosi dell'osteoporosi. Un basso valore di DXA è utile nel valutare la possibilità di una futura frattura ossea. I DXA sono inoltre efficaci nella monitorizzazione della cura. Una diagnosi temporanea dell'osteoporosi può essere pronunciata quando una persona anziana o di mezza età riporta una frattura ossea a seguito di un trauma di lieve entità. In casi del genere si presume che il rischio di ulteriori fratture sia notevolmente superiore.