

COS'È?

è una malattia cronica dell'ossatura, che è determinata dall'abbassamento della densità minerale e dal deterioramento del tessuto osseo; provoca un calo della resistenza e un aumento del rischio di frattura delle ossa

CHI COLPISCE?

Colpisce:

- le donne dopo la menopausa (50+)
- uomini dai 60/70 anni
- in rasi casi: giovani se hanno corporatura molto magra, carenza di calcio, malattie endocrine, intestinali o autoimmuni...

INTEGRATORI CONSIGLIATI

- integratore vitamina D
- integratore calcio
- integratore alimentare
- risedronato -> consumo: 100 all'anno



OSTEOPOROSI



PREVENZIONE

è importante:

- avere un'alimentazione ricca di calcio
- assumere vitamina D
- limitare il consumo di alimenti di origine animale
- Svolgere attività fisica
- ridurre assunzione di alcolici
- smettere di fumare
- prendere il sole

ATTIVITÀ FISICA E DIETA CONSIGLIATA

Attività fisica: è molto consigliato camminare e correre. Mentre per chi ha altre patologie osteoarticolari, è meglio l'utilizzo della bicicletta e della cyclette.

Dieta: sono consigliati alimenti con alto apporto di calcio (latte, formaggio, verdura a foglia verde) e vitamina D (pesce e uova)

SINTOMI

nelle fasi iniziali è una malattia asintomatica. I sintomi compaiono solitamente quando la riduzione della densità ossea è avanzata e includono:

- fratture da fragilità per traumi lievi
- forte mal di schiena
- progressiva perdita di altezza e incurvamento della colonna vertebrale

Realizzato da: Liceo Gioberti (classe 5 alpha), Torino - G. Maccione, O. Novaro e C. Origlia