

Cos'è l'osteoporosi?

L'osteoporosi è una **malattia** cronica **dell'ossatura**, che nasce nel momento in cui avviene un'alterazione della struttura ossea.

Questa è determinata dall'**abbassamento** della densità minerale e dal **deterioramento** del tessuto osseo e provoca inevitabilmente un calo della resistenza e aumento del rischio di frattura delle ossa.

Le fratture più frequenti sono quelle del **polso**, delle **vertebre** e del **femore**.

La malattia si distingue poi in due sottogruppi: l'osteoporosi **primitiva**, quando non è conseguenza di altre malattie preesistenti, e **secondaria**, invece, se questo è il caso. Nella prima condizione, la causa è da identificare semplicemente nell'**invecchiamento**, mentre nel secondo caso, l'individuazione delle cause è più **complesso**.



ASSOCIAZIONI PREVENZIONE E CURA OSTEOPOROSI

HUMANITAS CELLINI

TELEFONO: 01130273027

E-MAIL: WWW.CLINICACELLINI.IT

VIA: VIA BENVENUTO CELLINI, 5 TORINO TO

PRESIDIO SANITARIO SAN CAMILLO

TELEFONO: 0118199411

E-MAIL: SSN.TORINO@CAMILLIANI.NET

VIA: STRADA COMUNALE SANTA
MARGHERITA, 136 TORINO TO

Realizzato dagli alunni del Liceo Classico

Vincenzo Gioberti

Marzulli, Minonne, Raspino, Ruf

L'OSTEOPOROSI E LA SUA PREVENZIONE



Informazioni generali ed età di sviluppo

Chi è maggiormente a rischio:

- 1) Donne in post-menopausa: La causa principale è il calo di estrogeni, colpendo fino al 29% delle donne.
- 2) Anziani: La perdita di massa ossea è un processo naturale legato all'invecchiamento, che accelera dopo i 60-65 anni in entrambi i sessi.
- 3) Costituzione fisica: Individui con costituzione minuta e molto magri, che hanno meno riserva di tessuto osseo.

Secondo un'indagine presso le farmacie di Torino, svolta dagli alunni del Liceo Classico Vincenzo Gioberti, è emerso che di media ogni farmacia:

- vende **100** dispositivi di tipo **risedronato** e **24** di tipo **alendronato** all'anno sia a uomini che donne
- vende **500** dispositivi di base all'anno per la prevenzione
- le fasce di età ai quali sono più venduti sono le donne post menopausa (60+) e uomini (60+)



Alimentazione e prevenzione

DIETA SANA ED EQUILIBRATA

- nutrienti contenenti calcio
- vitamina D, K

esempi: I latticini, frutta secca, uova, pesce azzurro, anche verdure, legumi

ATTIVITA' FISICA

consigliabili sport non in scarico come:

- Corsa
- camminata
- tennis

STILE DI VITA SANO
NO alcool NO fumo



Farmaci/integratori consigliati dalle farmacie

1) integratore vitamina D

Es. Dr Max 1000 UI/2000 UI

2) integratore calcio

Es. "Calcium" Dr max

3) integratore alimentare

Es. "OSTEOmag"

4) Farmaco Fosamax