



Quando basta un colpo di tosse per rompersi le ossa

Malattia "pediatrica", l'osteoporosi è la più comune tra quelle dello scheletro e colpisce soprattutto le donne. Nel 2020 casi raddoppiati. Ecco come si manifesta e come si previene

Firenze - L'osteoporosi è una patologia molto diffusa, la più comune fra le malattie metaboliche dell'osso. Gli specialisti ne parlano come di una malattia pediatrica, nel senso che occorre cominciare a prevenirla fin dall'infanzia con dieta e stile di vita adeguato. Ci si può ammalare anche a vent'anni, ma in genere l'osteoporosi colpisce in età avanzata.

Colpisce soprattutto le donne, in particolare il 25-40% oltre i 50 anni e circa il 70% oltre i 70. Si caratterizza per la riduzione della massa ossea e per il deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo che comporta l'aumento della fragilità dell'osso.

Il quadro della malattia è quello di una progressiva riduzione della densità ossea (le ossa diventano più porose) con diminuzione della resistenza meccanica dei segmenti scheletrici, che diventano sempre più fragili, tanto da andare incontro a fratture spontanee anche in conseguenza di minimi traumi (salire una scala ripida, bruschi cambiamenti di posizione, accessi di tosse).

L'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha di recente messo a punto una serie di criteri per valutare i livelli di gravità della patologia. Poiché la gravità determina il rischio di fratture, classificarla può essere molto utile per decidere la terapia.

Si distinguono un'osteoporosi di tipo I, o postmenopausale, e una di tipo II, o senile. L'epidemiologia pone problemi particolari in quanto la malattia di per sé non provoca gravi disagi al paziente, il quale non si rivolge al medico finché non si verifica una complicanza, di solito una frattura, meno frequentemente la riduzione della statura o un dolore al rachide lombare.

È difficile calcolare il costo economico delle fratture osteoporotiche, ma è stato stimato che il costo annuale dell'assistenza di pazienti con sola frattura del femore negli Stati Uniti è di 5 miliardi di dollari.

Considerando l'aumento degli anziani nella popolazione, è previsto nei prossimi anni un aumento elevato dell'incidenza dell'osteoporosi. Si stima che già nel 2020 il numero dei nuovi casi sarà circa il doppio di quello attuale se il trend dovesse continuare a crescere ai ritmi attuali.

Con l'avanzare dell'età, un certo grado di perdita d'osso è inevitabile, fa parte della condizione umana al di là delle differenze di sesso, razza, clima o dieta. E' dunque necessario invece prevenire perdite precoci o eccessive, che conducono a un'insufficienza strutturale delle ossa anche per traumi relativamente lievi.

La prevenzione dell'osteoporosi può essere definita come raggiungimento e mantenimento di una quantità sufficiente di osso con resistenza adeguata agli sforzi da sostenere nelle diverse fasce d'età. Per combattere questa patologia occorre adottare misure capaci di ridurre la perdita d'osso e i fattori di rischio. Queste misure preventive comprendono la terapia sostitutiva ormonale, il corretto apporto di calcio, silicio, magnesio, il concorso della Vitamina D (fondamentale per l'organismo perché presiede all'assorbimento di calcio e fosforo ed è dunque basilare per la formazione del tessuto osseo).

Per conservare le ossa in piena salute, occorre in sostanza uno stile di vita adeguato, ovvero un'alimentazione sana e una costante attività fisica soprattutto all'aria aperta. L'esposizione ai raggi solari favorisce infatti l'assimilazione di vitamina D. E occorre eliminare drasticamente i fattori di rischio, alcool, fumo, abuso di antibiotici, caffè, sale, zucchero, diuretici, proteine animali e prodotti caseari, grassi saturi e psicofarmaci. Tutte sostanze che, in eccesso, si trasformano in veri e propri ladri di calcio.