F.I.R.
M.O.
FONDAZIONE RAFFAELLA BECAGLI

# 2016
# la mia storia

## 12 storie di osteoporosi in gravidanza

# Benedetta

# 05

*“In un attimo il mondo ti crolla addosso. Diventa indispensabile trovare la causa del problema e cercare una cura.”*

Eccomi qui con i miei due amori, Nicole e Noah. La mia cucciola aveva solo tre mesi quando cominciai ad avvertire tremendi dolori alla schiena, dolori talmente forti da impedirmi anche i più semplici movimenti dei tanti che una neo-mamma deve compiere.

I medici a cui inizialmente mi rivolsi minimizzarono, dicendomi che probabilmente soffrivo di stress post partum e che tutto si sarebbe risolto da solo. Ma il tempo passava e la situazione andava peggiorando, i dolori erano sempre più forti, tanto che un pomeriggio mia mamma mi accompagnò al pronto soccorso della sua città, dove fui sottoposta a radiografia. Il responso del medico che effettuò l’esame mi gelò: “Benedetta hai la schiena di una settantenne, due fratture a livello vertebrale e crolli vertebrali multipli. Devi smettere subito di allattare, indossare un busto e assolutamente evitare di tenere in braccio la bimba stando in piedi. Non credo potrai avere altre gravidanze”.

In un attimo il mondo mi crollò addosso, cominciai a piangere, mi sembrava di essere entrata in un incubo e continuavo a chiedermi come avrei fatto ad accudire mia figlia e come era potuto succedere, come era stato possibile che la mia schiena si fosse ridotta in quello stato.

Sì, perché a questo punto era indispensabile individuare la causa del problema, per cercare una cura. Sono stati mesi difficili, mesi in cui io e la mia bambina abbiamo imparato a fare tutto assieme pur rispettando i divieti imposti dai medici: lei pur così piccina sembrava comprendermi, rendendomi tutto semplice.

Non trovavo però chi potesse dare soluzione al mio problema. Poi finalmente, trovai le cure giuste, cominciai una terapia e iniziai a vedere una lucina in fondo a quel tunnel tutto nero. La terapia ha fatto effetto, la mia schiena in pochi mesi è tornata a posto, tanto che dopo soli quindici mesi è potuto accedere quello che un anno prima mi sarebbe sembrato un miracolo: è arrivato Noah a far compagnia alla sorellina, e tutto è stato perfetto!

| lunedì | martedì | mercoledì | giovedì | venerdì | sabato | domenica |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

F.I.R.M.O.
Fondazione Raffaella Becagli

Sebbene la diffusione dell'osteoporosi sia particolarmente elevata tra le donne in età avanzata, sarebbe un errore pensare che altri periodi della vita ne siano immuni, **infatti sono molte anche le giovani donne che ne sono affette**.
**L'osteoporosi in gravidanza e durante l'allattamento costituisce un problema non diffusissimo, ma che è bene conoscere per affrontarlo e scongiurarlo**. **È un evento subdolo e traumatico, perché non dà segni rilevanti fino al manifestarsi delle fratture, che impediscono a molte giovani madri di poter fare la cosa più bella e naturale del mondo: prendersi cura del proprio bambino**. Per questo, oltre alle sofferenze fisiche che comporta, l'osteoporosi in gravidanza porta con sé anche un enorme carico di sofferenze psicologiche.

La gravidanza di per sé non rappresenta un fattore di rischio per l'osteoporosi, ma può facilmente diventarlo se la donna affronta la gestazione in condizioni nutrizionali non adeguate e se vi sono, o vi sono state, condizioni che hanno pregiudicato il raggiungimento ottimale del picco di massa ossea, il processo che, durante la fase della crescita, porta l'organismo a raggiungere la massima forza e dimensione consentite dalle proprie caratteristiche genetiche.

**Dunque una perdita di densità minerale ossea in gravidanza e durante l'allattamento è normale, e questa perdita tende ad essere temporanea**. Diversi studi hanno dimostrato che la perdita di massa ossea ossea durante l'allattamento viene completamente recuperata entro sei mesi dallo svezzamento.
**In alcuni casi particolari però questo non avviene, e si manifesta allora l'osteoporosi. Di solito questa si rivela nel terzo trimestre di gravidanza o subito dopo il parto**. Il modo in cui si manifesta inizialmente non è evidente: **le donne colpite solitamente accusano mal di schiena, ma pensano che si tratti di cause fisiologiche. Talora ci può essere perdita di altezza, dovuta a fratture vertebrali, ma spesso non ci si accorge nemmeno di queste. La vera e propria rivelazione si ha nel momento in cui si presentano le fratture: a volte anche quelle gravi del femore o in sedi meno tipiche, come la caviglia**.

**Per evitare il rischio di incorrere nell'osteoporosi legata alla gravidanza è fondamentale promuovere in tutte le donne un'adeguata informazione e educazione riguardo i corretti stili di vita e alimentari da tenere in questo periodo, con particolare attenzione a calcio e vitamina D**, e individuare le donne a maggior rischio di fragilità ossea, per le quali la gravidanza può rappresentare un fattore "scatenante". **La prevenzione dunque è il metodo privilegiato per ostacolare l'osteoporosi,** con le sue fratture da fragilità e complicanze correlate, che hanno un notevole impatto negativo sui costi sanitari, ma è ancor più grave, e inestimabile, quello sulla qualità di vita.

**Sensibilizzare le donne in gravidanza e spingerle verso stili di vita corretti, che portino ad un adeguato apporto e vitamina D e di calcio, attraverso un'alimentazione bilanciata, significa garantire al feto una adeguata mineralizzazione ossea e ridurre nella donna il rischio di insorgenza di fragilità ossea, non solo in concomitanza con la gravidanza, ma anche in età avanzata e, di conseguenza, ridurre il rischio di fratture**.

F.I.R.M.O.
Fondazione Raffaella Becagli

Via del Pian dei Giullari, 28 I - 50125 Firenze Italy • www.fondazionefirmo.com

La ricerca che ha prodotto questi risultati è stata finanziata dalla Comunità Europea nell'ambito del Settimo Programma Quadro (FP7/2007-2013) con il contratto nº 602386