Cos’è l’osteoporosi

L’osteoporosi è una condizione che, colpendo le ossa, ne determina la variazione della struttura e la perdita di massa, rendendole più porose e meno resistenti, aumentando così il rischio di frattura. Nelle persone che ne sono colpite, una frattura può verificarsi in seguito a un trauma lieve-moderato, o addirittura spontaneamente. Proprio perché non dà segni o sintomi finché non si verifica una frattura, l’osteoporosi è spesso definita la “malattia silenziosa”: la prevenzione pertanto risulta un’arma essenziale.

In generale, gli anziani presentano un rischio maggiore di osteoporosi rispetto ai più giovani e le donne sono più soggette alla perdita di massa ossea rispetto agli uomini, perché con la menopausa e la riduzione della produzione di estrogeni, l’osso va incontro a un più rapido indebolimento. Un altro momento delicato per la salute delle ossa nelle donne è la gravidanza e il successivo allattamento, quando nella madre avviene una maggiore perdita di calcio, dapprima per provvedere alla crescita del feto, poi per la produzione del latte. Tuttavia, anche gli uomini possono essere vittime dell’osteoporosi: il 20-25% di tutte le fratture del femore si verificano negli uomini più anziani, ed è proprio tra gli uomini che si registra il più alto rischio di disabilità e di morte in seguito alla frattura del femore.
Le fratture da osteoporosi spesso colpiscono sedi come il polso, la colonna vertebrale e il femore; possono provocare dolore intenso, disfunzioni dell’attività motoria fino alla disabilità severa e altre complicanze, oltre all’aumento della mortalità. Considerando il progressivo invecchiamento della popolazione, il problema dell’osteoporosi e delle fratture da fragilità ad essa associate è destinato ad aumentare: tutto ciò ha un enorme peso, sia relativamente alla qualità di vita degli ammalati e dei loro familiari, sia a livello economico, per sostenere cure e assistenza. Questo costo presto non sarà più sostenibile.

Un primo passo per la prevenzione, a ogni età, è quello di condurre uno stile di vita salutare per lo scheletro. Ciò significa fare regolarmente esercizio fisico, soprattutto all’aria aperta, per il rafforzamento muscolare, seguire una dieta nutriente e sana, ricca di calcio, proteine, vitamina D e di altre importanti sostanze nutritive. È inoltre essenziale evitare le abitudini scorrette, come il fumo o il consumo eccessivo di alcol.
Tra le persone che sono considerate a più alto rischio di osteoporosi, si annoverano, oltre alle donne dopo la menopausa, o comunque le persone dopo i 65 anni di età, anche coloro che hanno una storia familiare di fratture, chi è affetto da malattie croniche e assume terapie che possono danneggiare l’osso, chi fuma o ha fumato a lungo, chi ha una dieta sbilanciata e povera di calcio. Inoltre, chi ha già subito una frattura da osteoporosi ha una probabilità quasi doppia di incorrere in nuove fratture rispetto a chi non si è mai fratturato. Chiunque abbia subito una frattura dopo i 50 anni di età dovrebbe fare accertamenti per valutare il rischio di osteoporosi e la necessità di seguire un trattamento per prevenirne altre. Infatti, oggi abbiamo a disposizione tecniche e strumenti che ci consentono di diagnosticare l’osteoporosi e di stabilirne la causa prima che questa si manifesti con una frattura, oltre a una serie di medicinali in grado di contrastarla. Purtroppo, nonostante l’esistenza di numerosi farmaci e la loro efficacia, spesso la mancata aderenza alla cura ne compromette in modo importante l’azione.

La battaglia contro l’osteoporosi è quindi tutt’altro che persa: abbiamo le armi, ci manca solo la consapevolezza e la sensibilizzazione da parte di tutti.