

OSTEOPOROSI

OSTEOPOROSI - FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI	
Sei sottopeso?	Un BMI < 19 rappresenta un fattore di rischio per l'osteoporosi. Essere sottopeso comporta anche un basso livello di estrogeni (come in menopausa) e ciò può contribuire alla comparsa di osteoporosi. Persone gracili sono a maggior rischio fratture
Non ti esponi a sufficienza al sole?	La vitamina D è prodotta nella pelle dopo l'esposizione al sole (raggi UVB); è necessaria per la salute delle ossa in quanto favorisce l'assorbimento del calcio
Non fai sufficiente attività fisica?	La mancanza di attività fisica provoca la perdita di ossa e muscoli. L'esercizio fisico regolare (lavori di casa, giardinaggio, passeggiate, corsa, ecc.) ed esercizi di rafforzamento muscolare aiutano a rinforzare ossa e muscoli.
Nella tua dieta mancano i latticini?	Il calcio, minerale necessario per le ossa, è contenuto nei latticini. Persone che evitano latte / prodotti lattiero-caseari, senza assumere integratori di calcio, sono probabilmente carenti di calcio e ad alto rischio di osteoporosi
Bevi troppi alcolici?	Bere troppo alcool influisce negativamente sulla salute delle ossa; può anche portare a cadute frequenti, con associato rischio di fratture
Fumi?	Se sei un fumatore o hai fumato in passato, devi essere consapevole che il fumo ha un impatto negativo sulla salute delle ossa
OSTEOPOROSI - FATTORI DI RISCHIO NON MODIFICABILI	
Hai più di 60 anni?	Il rischio osteoporosi aumenta con l'età. Anche se non hai fattori di rischio, ma sei femmina di età => 60 anni o maschio di età => 70 anni, dovresti prendere in considerazione la salute delle tue ossa al prossimo controllo clinico
Hai avuto fratture dopo i 50 anni?	Se dopo tale età hai avuto fratture dopo una piccola caduta, la causa potrebbe risiedere nell'osteoporosi. La rottura di un osso indica un elevato rischio, specie nei 2 anni conseguenti alla prima frattura
La tua statura è diminuita?	Nell'adulto una riduzione di statura di oltre 4 cm può essere causata da fratture della colonna vertebrale a causa dell'osteoporosi. Poiché non tutte le fratture della colonna sono dolorose, molte persone possono non sapere di essere in tale condizione
Cadi spesso?	Le cadute sono la causa principale delle fratture e chi cade frequentemente (più di una volta nell'ultimo anno) ha un elevato rischio fratture. Esercizio fisico e strategie di prevenzione delle cadute a casa possono ridurre tale rischio
Le mestruazioni si sono interrotte?	Il ciclo mestruale si è interrotto per 12 mesi consecutivi o più (non considerare gravidanza, menopausa o isterectomia)? Una prolungata assenza del ciclo indica basso livello di estrogeni, fattore che aumenta il rischio di osteoporosi
Ti sono state asportate le ovaie?	Le tue ovaie sono state rimosse prima dei 50 anni, e non hai fatto terapia ormonale sostitutiva? Le ovaie producono estrogeni e la loro asportazione provoca carenza ormonale, fattore che aumenta il rischio di osteoporosi
Hai bassi livelli di testosterone?	Hai sofferto di impotenza, mancanza di libido o altri sintomi legati a bassi livelli di testosterone? Negli uomini questo ormone svolge un ruolo simile agli estrogeni nelle donne: bassi livelli influenzano negativamente la salute delle ossa
Hai l'artrite reumatoide?	L'uso di corticosteroidi per la cura della malattia può portare all'osteoporosi
Sei diabetico?	Diabete di tipo 1 e di tipo 2 sono associati ad un maggior rischio di fratture
Sei ipertiroideo o iperparatiroidico?	Iperparatiroidismo e ipertiroidismo portano alla perdita ossea e all'osteoporosi
Hai una malattia del tratto digerente?	Condizioni come colite ulcerosa, morbo di Crohn, malattia celiaca comportano un ridotto assorbimento di nutrienti. Il rischio osteoporosi è dovuto al malassorbimento di calcio. Celiaci con dieta adeguata (priva di glutine) possono ridurre tale rischio
Sei in terapia con glucocorticoidi?	I glucocorticoidi (es. prednisone) sono prescritti per la cura di asma, artrite reumatoide e alcune altre malattie infiammatorie. L'uso prolungato può portare alla perdita ossea, specie nei primi 3-6 mesi di trattamento.
Hai un cancro della prostata o della mammella?	La cura del cancro della prostata e della mammella può prevedere l'inibizione ormonale e ciò contribuisce alla perdita ossea. Anche altri tipi di terapia del cancro (chemioterapia, radioterapia, corticosteroidi) compromettono la salute delle ossa.