

OSTEOPOROSI

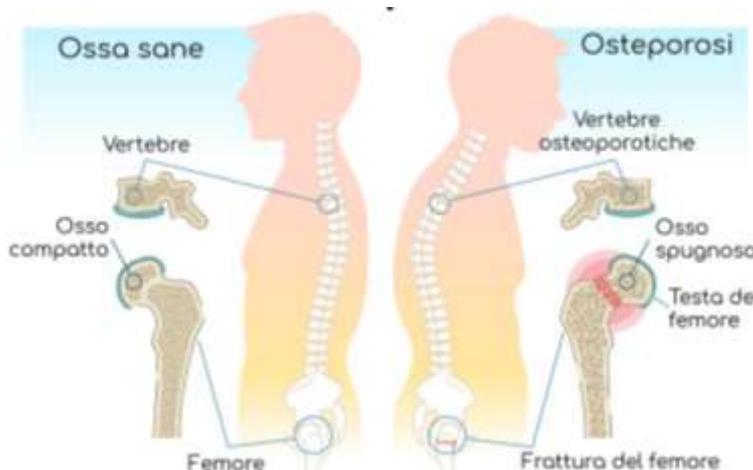
Screening per la prevenzione di fratture

CHE COS' È L'OSTEOPOROSI?

È una perdita di massa e qualità delle ossa da cui deriva un aumentato rischio di fratture, note come "fratture da fragilità". Essa si instaura inevitabilmente - con maggiore o minore gravità - con l'aumentare dell'età, soprattutto nelle **donne a partire dalla menopausa**.

COME SI EVIDENZIA LA PERDITA OSSEA?

Attualmente l'esame standard di riferimento è la DEXA-MOC (Densitometria Ossea e Mineralogia Ossea Computerizzata), tecnica diagnostica **radiografica**, non invasiva, che misura con accuratezza la densità minerale ossea a livello della colonna vertebrale lombare e/o di un segmento del femore.



PERCHÉ È UTILE LO SCREENING DELL'OSTEOPOROSI?

- Perché si tratta di una malattia "silenziosa", che si rivela all'improvviso con una frattura dopo un trauma banale, soprattutto del femore, vertebre e polso o addirittura in assenza di trauma.
- Perché sono disponibili diverse categorie di farmaci il cui effetto è di stabilizzare le ossa, e quindi **prevenire** eventuali fratture.

A CHI È RACCOMANDATO LO SCREENING?

- A tutte le donne di età \geq 65 anni
- Alle donne di età $<$ 65 anni, in menopausa e in presenza di uno tra i seguenti fattori di rischio:
 - Storia familiare di frattura del femore
 - Abitudine al fumo
 - Eccessivo consumo di alcolici
 - Basso peso, e dieta povera di calcio e vitamina D
- Per gli **uomini** non si hanno evidenze di beneficio dello screening.

QUALI SONO I RISCHI E I BENEFICI DELLA TERAPIA PREVENTIVA?

È dimostrato che la terapia preventiva **riduce** il numero delle fratture nella donna in post-menopausa. I benefici sembrano più modesti nella donna molto anziana e nella giovane in menopausa. La terapia deve essere iniziata dopo un'attenta valutazione medica delle condizioni cliniche della paziente perché è una terapia a lungo termine, con un'alta percentuale (circa 40%) di abbandono da parte delle donne, motivato per lo più da effetti collaterali gastrointestinali dei farmaci orali e dal costo elevato dei farmaci stessi (non tutti sono coperti dal SSN).

SOLO CON I FARMACI SI POSSONO PREVENIRE LE FRATTURE DA FRAGILITÀ?

Possono fare la differenza:

- Il **cambiamento** dello stile di vita: attività fisica regolare, stop al fumo.
- Il cambiamento dell'alimentazione: dieta con apporto sufficiente di Calcio e vitamina D (quest'ultima può essere anche assunta a parte, in gocce) e che limiti il consumo eccessivo di sale, l'assunzione di alcool e caffeina (non più di 3 caffè al giorno)

A cura di: dott.ssa Maddalena Saitta

Aggiornamento: novembre 2020

RIFERIMENTI: Osteoporosis to Prevent Fractures: Screening.

<https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/document/RecommendationStatementFinal/osteoporosis-screening>