

## Alla Mater Domini controlli gratuiti per l'osteoporosi

**Pubblicato:** Giovedì 27 Settembre 2012

Sabato 20 ottobre 2012 si svolge la Giornata Mondiale dell'osteoporosi, un'importante iniziativa di sensibilizzazione e prevenzione dedicata alle donne in menopausa.

**L'osteoporosi è spesso definita la "ladra silenziosa"**, perché è una malattia che erode le ossa lentamente (ma inesorabilmente) e può progredire per diversi anni finché avviene una frattura.

**Colpisce prevalentemente le donne** (il 33% tra i 60 e i 70 anni di età, il 66% al di sopra degli 80), interessando soprattutto il delicato periodo della menopausa, mentre è relativamente meno diffusa negli uomini (20%).

Questa patologia comporta una riduzione del contenuto minerale osseo che diventa più fragile ed espone al rischio di fratture che si verificano sia in assenza di traumi importanti (es. fratture vertebrali) che di cadute (es. frattura del femore).

«Le fratture osteoporotiche colpiscono le donne in misura maggiore rispetto all'infarto cardiaco, all'ictus e ai tumori femminili considerati nel loro insieme. La menopausa, inoltre, è per le donne il primo fattore di rischio per l'insorgenza di osteoporosi. L'allungamento della vita porta infatti la donna a vivere un lungo periodo senza protezione ormonale» afferma la dottoressa **Elena Corradini**, responsabile dell'Ambulatorio di Ginecologia di Humanitas Mater Domini.

È importante voler bene alle nostre ossa osservando un corretto stile di vita. Ecco perché è importante la prevenzione e prevenire l'osteoporosi è possibile. Nella dieta è fondamentale assumere quotidianamente alimenti ricchi di questa sostanza, come **latte e formaggi, frutta secca, cereali, legumi, verdure a foglia verde, carne e pesce azzurro** (sardine e acciughe).

Sarebbe opportuno evitare gli alcolici, che riducono l'assorbimento del calcio e gli alimenti che aumentano la perdita di calcio, in particolare quelli ricchi di sodio, come il sale da cucina, i dadi e la caffeina. **L'esercizio fisico costante**, in particolare aerobico, ha un ruolo fondamentale perché favorisce un rimodellamento della struttura ossea. Via libera quindi a camminare (camminare 30 minuti al giorno per tre giorni alla settimana riduce le fratture del 50%!), andare alla bicicletta, al nuoto e al ballo.

**Anche l'esposizione al sole aiuta a combattere l'osteoporosi**, perché favorisce la sintesi di vitamina D. Non è necessario mettersi in costume da bagno, 10-15 minuti al giorno di sole a braccia scoperte sono sufficienti.

In occasione della Giornata Mondiale dell'Osteoporosi, l'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna (O.N.Da) ha coinvolto il network di ospedali che hanno ottenuto i bollini rosa per la loro attenzione alle esigenze di salute delle donne. L'elenco di tutte le strutture aderenti è disponibile sul sito O.N.Da: [www.ondaosservatorio.it](http://www.ondaosservatorio.it).

Humanitas Mater Domini organizza un'importante iniziativa di prevenzione il **24 Ottobre nella sede di Castellanza (VA)** e il **23 Ottobre presso il proprio Poliambulatorio a Lainate (MI)**, rivolta principalmente alle donne in menopausa.

Le donne avranno la possibilità di eseguire gratuitamente un esame MOC con consegna immediata del referto e consulto con la ginecologa.

La Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC), infatti, rappresenta oggi la metodica di riferimento nella diagnosi dell'osteoporosi. Misura il patrimonio minerale dello scheletro e consente

di valutare nel tempo piccole variazioni della densità minerale ossea.

**La partecipazione all'iniziativa è gratuita.**

**Per prenotare lo screening occorre telefonare al numero 0331 476357 da lunedì a venerdì dalle 14.00 alle 15.00 a partire dal 1 Ottobre 2012 (fino ad esaurimento posti).**

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)