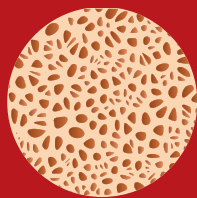


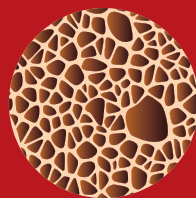


Che cos'è l'osteoporosi?

L'osteoporosi è una condizione patologica caratterizzata da ossa più sottili e fragili, che sono più soggette a fratturarsi.



Osso normale



Osso osteoporotico



Osso fratturato

Che cos'è la celiachia?

La celiachia è una malattia genetica autoimmune, caratterizzata da intolleranza al glutine presente in grano, segale e orzo. Le persone affette subiscono danni alla superficie intestinale, con conseguente scarso assorbimento di minerali e vitamine, e insorgenza di sintomi quali diarrea e perdita di peso. Il disturbo deve essere controllato seguendo rigorosamente una dieta senza glutine, che permetta alla superficie intestinale di guarire e ai nutrienti di essere di nuovo correttamente assorbiti.



Qual è l'impatto della malattia celiaca sull'osteoporosi?

Le principali cause di osteoporosi tra le persone affette da celiachia sono in relazione con il malassorbimento di calcio, vitamina D, proteine e altre sostanze nutritive, oltre al deficit di peso ad esso correlato. L'incidenza di fratture riportata in un ampio studio di persone celiache è risultata più alta rispetto alle persone non affette, con incrementi del 90% e di quasi l'80%, rispettivamente per le fratture del femore e del polso. Aderendo costantemente a una dieta priva di glutine, la salute a lungo termine delle ossa probabilmente non sarà danneggiata.

I fattori di rischio associati alla celiachia

I seguenti fattori di rischio associati alla celiachia possono aumentare il rischio di fratture correlate all'osteoporosi dovute ad una ridotta resistenza ossea:

- Donne in post-menopausa con deficit di estrogeni
- Individui con diagnosi di celiachia in età adulta
- Mancato rispetto di una dieta priva di glutine
- Intolleranza al lattosio in combinazione con la celiachia
- Essere in sottopeso
- Fumare regolarmente
- L'ipertiroidismo, se unito alla celiachia, può essere collegato al rischio di osteoporosi

Sono a rischio?

Non ci sono raccomandazioni specifiche di screening per le persone con celiachia, ma queste ultime dovrebbero consultarsi con il medico sull'utilità di eseguire la misurazione della densità minerale ossea. Il calcolo del FRAX® può aiutare a predire il rischio di frattura a 10 anni sulla base dei fattori di rischio individuali.

Le linee guida cliniche relative alla prevenzione e trattamento dell'osteoporosi nella celiachia sono disponibili in Canada, Germania, Regno Unito e Stati Uniti.

“La celiachia può causare osteoporosi, depressione, infertilità, ripetuti aborti spontanei e anche alcuni tipi di tumori.”

Tunde Koltai Presidente della Association of European Coeliac Societies
(Associazione europea delle Società di Celiachia)



I migliori consigli per una buona salute delle ossa nei pazienti celiaci

La diagnosi precoce della celiachia è essenziale, così come seguire uno stile di vita sano. Le seguenti strategie possono aiutare le persone affette da celiachia a garantire una buona salute delle ossa:

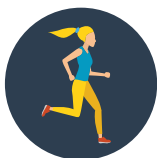


Seguire una rigorosa dieta priva di glutine, ricca di calcio e vitamina D

Il calcio è contenuto in vari alimenti, in particolare nei prodotti caseari. La vitamina D viene sintetizzata a livello della pelle in seguito all'esposizione alla luce solare. Anche se molte persone sono in grado di raggiungere livelli adeguati di vitamina D naturalmente, tramite la luce del sole, i più anziani sono spesso carenti di questa vitamina, poiché trascorrono poco tempo all'aria aperta. Essi possono aver bisogno di supplementi di vitamina D, al fine di garantire un adeguato apporto giornaliero.

Secondo le linee guida emesse dalla British Society of Gastroenterology (Società Inglese di Gastroenterologia) nel 2014, per gli adulti affetti da celiachia è raccomandabile un apporto giornaliero di almeno 1000 mg di calcio.

Altri fattori legati allo stile di vita in generale sono importanti anche per le persone con celiachia, al fine di mantenere una buona salute delle ossa:



- **Fare regolare esercizio fisico per rafforzare le ossa**

Il regolare esercizio fisico con carichi e rafforzamento muscolare può aiutare a prevenire la perdita ossea e a migliorare l'equilibrio e la flessibilità, ridurre il rischio di caduta e di fratturarsi.



- **Stile di vita sano**

Evitare il fumo e l'assunzione eccessiva di alcol, mantenendo un peso corporeo adeguato, è importante per la salute delle ossa.

- **Ridurre al minimo il rischio di cadere**

I due punti principali per evitare le cadute sono: indossare scarpe antiscivolo ed eliminare le difficoltà che possano provocare cadute in casa. Per esempio installando corrimano sulle scale e nei bagni, oltre ad assicurarsi che l'ambiente sia privo di ostacoli (come tappeti non adeguatamente fissati).



Non ho dolore alle ossa.

Questo vuol dire che non ho l'osteoporosi?

L'osteoporosi è una malattia indolore finché non si verifica una frattura. Quindi se non si ha dolore non significa necessariamente che non abbiamo l'osteoporosi. Le persone possono essere affette da osteoporosi anche se non hanno subito fratture.



L'assunzione di calcio e vitamina D proteggono le mie ossa?

Il calcio e la vitamina D sono importanti per la salute delle ossa. Un adeguato apporto di calcio può essere raggiunto attraverso la dieta o, se ciò non è possibile, con l'assunzione di integratori.

La maggior parte della nostra vitamina D è ottenuta mediante l'esposizione della pelle ai raggi solari, ma i supplementi sono a volte necessari, in particolare nelle persone che non escono molto di casa o non espongono la pelle alla luce solare. La vitamina D è presente anche in alcuni alimenti (www.iofbonehealth.org). IOF raccomanda la supplementazione di vitamina D negli adulti dai 60 anni di età in poi per la prevenzione di cadute e fratture.



Oltre al raggiungimento di adeguate quote di calcio e vitamina D giornalieri, il medico può ritenere che sia necessario anche un trattamento farmacologico per prevenire o trattare l'osteoporosi.