

VERIFICA DEL RISCHIO DI OSTEOPOROSI

POTRESTI ESSERE A RISCHIO DI OSTEOPOROSI E FRATTURE?

Scopriilo con la nostra facile e rapida verifica del rischio

Evita le conseguenze dell'osteoporosi!
Se sei a rischio, parlane con il tuo medico.

1. Hai 60 anni o più?

- Sì
- No



Il rischio di osteoporosi aumenta con l'età. Anche in assenza di altri fattori clinici di rischio, le donne di 60 anni o più e gli uomini di 70 anni o più dovrebbero verificare la salute delle ossa al prossimo check-up.

2. Hai subito una frattura dopo i 50 anni?

- Sì
- No



Se hai subito una frattura a seguito di una lieve caduta (da posizione eretta), potrebbe essere stata causata dall'osteoporosi. Una frattura è un grave fattore di rischio per una nuova, con un rischio maggiore nei due anni successivi.

3. Sei sottopeso (IMC inferiore a 19)?

- Sì
- No

Calcola qui il tuo IMC, se non lo sai:		Valore IMC	Significato
Unità metriche	Unità imperiali	Inferiore a 19,0	Sottopeso
$IMC = \frac{\text{peso in kilogrammi}}{\text{altezza in metri}^2}$	$IMC = \frac{\text{peso in onces} \times 703}{\text{altezza in pollici}^2}$	Tra 19,1 e 24,9	Normale/In salute
		Tra 25,0 e 29,9	Sovrappeso
		Superiore a 30,0	Obeso



Un Indice di Massa Corporea (IMC) inferiore a 19 kg/m² è un fattore di rischio per l'osteoporosi. Essere sottopeso può portare a livelli più bassi di estrogeni nelle ragazze e nelle donne, simili a quelli della menopausa, contribuendo allo sviluppo dell'osteoporosi. Allo stesso tempo, le persone più fragili sono maggiormente a rischio di fratture.



Se hai risposto Sì a 2 o più delle domande qui sopra, le tue risposte suggeriscono la presenza di importanti fattori di rischio per osteoporosi e fratture. Ti consigliamo di eseguire una valutazione e di parlare delle strategie per ridurre i rischi con il tuo medico.

4. Dopo i 40 anni, hai perso più di 4 cm in altezza?

- Sì
- No
- Non saprei



Una perdita di altezza superiore a 4 cm in un adulto è spesso causata da fratture vertebrali dovute all'osteoporosi. Non tutte le fratture vertebrali provocano dolore: per questo, a volte non ci si rende conto di averle.

5. Uno o entrambi i tuoi genitori hanno subito la frattura dell'anca?

- Sì
- No



Se i tuoi genitori hanno avuto una frattura dell'anca, potresti essere più a rischio di sviluppare l'osteoporosi e di subire fratture. Se uno o entrambi i tuoi genitori hanno sofferto di curvature della spina dorsale o se in famiglia c'è una storia importante di osteoporosi, potrebbe esserci un maggiore rischio di svilupparla.

6. Soffri di una o più delle seguenti malattie?

- Artrite reumatoide
- Malattie dell'apparato digerente (malattie infiammatorie croniche intestinali (MICI), celiachia)
- Tumore alla prostata o al seno
- Diabete
- Nefropatia cronica
- Malattie della tiroide o paratiroide (ipertiroidismo, iperparatiroidismo)
- Malattie polmonari (broncopneumopatia cronica ostruttiva, BPCO)
- Testosterone basso (ipogonadismo)
- Menopausa precoce, interruzione del ciclo, asportazione delle ovaie (bassi livelli di estrogeni a causa dell'ipogonadismo)
- Immobilità prolungata (per es. incapace di camminare senza aiuto)
- HIV
- Non saprei, lo chiederò al mio medico
- Nessuna di queste



Alcune malattie sono collegate a un maggiore rischio di sviluppare l'osteoporosi e di subire fratture. In questo caso, si parla di osteoporosi secondaria. Alcuni disturbi possono inoltre aumentare il rischio di cadere, con eventuali fratture.

7. Hai mai seguito una cura con i farmaci seguenti?

- Glucocorticoidi, noti anche come steroidi, utilizzati per combattere l'infiammazione (per es. compresse di prednisone per 3 mesi o più)
- Inibitori dell'aromatasi utilizzati per trattare il tumore al seno
- Terapia di deprivazione androgenica utilizzata per trattare il tumore alla prostata
- Tiazolidindioni utilizzati per trattare il diabete (per es. pioglitazone)
- Immunosoppressori utilizzati dopo trapianti (per es. calmodulin/inibitori della fosfatasi calcineurina)
- Antidepressivi utilizzati per il trattamento di depressione, disturbo ossessivo-compulsivo ecc. (per es. inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI) come fluoxetina, fluvoxamina e paroxetina)
- Farmaci anticonvulsivanti o antiepilettici utilizzati per il trattamento delle convulsioni (per es. fenobarbital, carbamazepina e fenitoina)
- Non saprei, lo chiederò al mio medico
- Nessuno di questi



L'utilizzo prolungato di alcuni farmaci può aumentare l'atrofia delle ossa, con conseguente rischio aumentato di fratture. Alcuni trattamenti incrementano inoltre il rischio di cadute, il quale contribuisce anch'esso al rischio di fratture.

8. Bevi una quantità eccessiva di alcol (più di 3 unità al giorno) e/o fumi attualmente?

- Sì
- No



Bere troppo alcol ha un effetto negativo sulla salute delle ossa e può anche portare a cadute frequenti, aumentando il rischio di fratture.



Se fumi attualmente, o l'hai fatto in passato, dovresti sapere che il fumo ha un impatto negativo sulla salute delle ossa.

GRAZIE PER AVER COMPLETATO LA VERIFICA DEL RISCHIO DI OSTEOPOROSI DELL'IOF!

**SE HAI RISPOSTO SÌ A UNA O PIÙ DOMANDE
DI QUESTA VERIFICA DEL RISCHIO**



**LE RISPOSTE FORNITE SUGGERISCONO LA PRESENZA DI
ALCUNI FATTORI DI RISCHIO PER OSTEOPOROSI E FRATTURE.**

Ti suggeriamo di parlare dello stato delle tue ossa e delle strategie per ridurre il rischio di fratture legate all'osteoporosi con il tuo medico, che potrà consigliarti una valutazione dei rischi e/o una densitometria ossea.

Ti suggeriamo inoltre di verificare le pagine seguenti per scoprire altri eventuali fattori di rischio per l'osteoporosi che potrebbero riguardarti e di valutare regolarmente il tuo rischio di sviluppare osteoporosi e fratture.

**SE NON HAI RISPOSTO SÌ A NESSUNA DELLE OTTO
DOMANDE DI QUESTA VERIFICA DEL RISCHIO**

Verifica se gli altri fattori di rischio per l'osteoporosi elencati nelle pagine successive potrebbero riguardarti.

Per eseguire nuovamente questa verifica del rischio online, visita
<http://riskcheck.iofbonehealth.org>

POTREBBERO RIGUARDARTI ALTRI FATTORI DI RISCHIO PER L'OSTEOPOROSI?

FATTORI DI RISCHIO SU CUI PUOI INTERVENIRE



NON MANGI LATTICINI?

Il calcio, il minerale più importante per le nostre ossa, è presente soprattutto nei latticini. Se non li mangi, sei allergico o intollerante ai prodotti caseari, e non assumi integratori di calcio, sarai probabilmente carente di calcio e a rischio maggiore di osteoporosi.



PASSI ABBASTANZA TEMPO ALL'APERTO?

Passi meno di 10 minuti al giorno all'aperto (con parti del corpo esposte al sole) senza prendere degli integratori di Vitamina D? La Vitamina D, che viene prodotta dall'epidermide a seguito dell'esposizione ai raggi solari UVB, è benefica per la salute delle ossa ed è necessaria per l'assorbimento del calcio.



FAI POCA ATTIVITÀ FISICA?

Fai meno di 30 minuti di attività fisica al giorno (lavori domestici, giardinaggio, camminare, correre ecc.)? La mancanza di attività fisica genera perdita di tono muscolare e atrofia delle ossa. Esercizi regolari con pesi (come fare jogging o camminare) ed esercizi di rafforzamento muscolare aiutano a costruire e migliorare la condizione di ossa e muscoli.



CADI SPESSO?

Le cadute sono la causa principale delle fratture e chi cade spesso (più di una volta nell'ultimo anno) aumenta il rischio di fratturarsi un osso. Esercizi per migliorare la forza muscolare e l'equilibrio, insieme a strategie di prevenzione delle cadute a casa, possono contribuire a ridurre i rischi di cadute.

FATTORI DI RISCHIO SU CUI NON PUOI INTERVENIRE



SOFFRI DI ARTRITE REUMATOIDE?

L'artrite reumatoide e l'utilizzo di corticosteroidi per combatterla può portare all'osteoporosi.



SOFFRI DI DIABETE?

Il diabete sia di tipo 1 che 2 è associato a un maggiore rischio di fratture.



STAI SEGUENDO UNA TERAPIA PER IL TRATTAMENTO DEL TUMORE AL SENO O ALLA PROSTATA?

I tumori al seno e alla prostata vengono trattati mediante la soppressione degli ormoni, un fattore che contribuisce all'atrofia delle ossa. Anche le terapie per combattere i tumori come la chemioterapia, la radioterapia e i corticosteroidi influenzano negativamente la salute delle ossa.

SEGUI UNA CURA CON GLUCOCORTICOIDI?



I glucocorticoidi, noti anche come steroidi (per es. prednisolone) vengono spesso prescritti per malattie come asma, artrite reumatoide e alcune malattie infiammatorie. L'utilizzo di corticosteroidi orali per più di 3 mesi consecutivi può portare all'atrofia delle ossa, con una maggiore rapidità nei primi 3-6 mesi di trattamento.

SOFFRI DI IPERTIROIDISMO O IPERPARATIROIDISMO?



L'ipertiroidismo e l'iperparatiroidismo portano all'atrofia delle ossa e all'osteoporosi.

SOFFRI DI MENOPAUSA PRECOCE?



Sei andata in menopausa prima dei 45 anni? Gli estrogeni hanno un effetto protettivo sulle ossa. Dopo la menopausa, il corpo produce livelli di estrogeni inferiori e il livello di atrofia delle ossa aumenta rapidamente.

IL CICLO SI È INTERROTTO?



Il ciclo si è interrotto per 12 o più mesi consecutivi, per cause diverse da gravidanza, menopausa o isterectomia? L'assenza di mestruazioni per un lungo periodo di tempo indica bassi livelli di estrogeni, un fattore che aumenta il rischio di osteoporosi.

HAI SUBITO L'ASPORTAZIONE DELLE OVAIE?



Le ovaie ti sono state asportate prima dei 45 anni, senza assumere una terapia ormonale sostitutiva? Le ovaie sono responsabili della produzione di estrogeni e la loro mancanza significa una carenza di estrogeni, un fattore che aumenta il rischio di osteoporosi.

HAI LIVELLI BASSI DI TESTOSTERONE?



Hai mai sofferto di impotenza, mancanza di libido o altri sintomi collegati a bassi livelli di testosterone? Negli uomini, il testosterone ricopre un ruolo simile a quello degli estrogeni nelle donne: bassi livelli di questo ormone hanno un effetto negativo sulla salute delle ossa e possono aumentare il rischio di osteoporosi.

SOFFRI DI MALATTIE DIGESTIVE?



Malattie come la colite ulcerosa, la malattia di Crohn o la celiachia generano uno scarso assorbimento dei nutrienti alimentari. Il maggiore rischio di osteoporosi deriva dal cattivo assorbimento del calcio e di altri nutrienti, e spesso da un peso corporeo basso. La salute delle ossa di lungo periodo non è pregiudicata nei celiaci che si attengono costantemente a una dieta priva di glutine.

Se uno o più di questi fattori di rischio si applicano alla tua situazione non significa che soffri di osteoporosi, ma solo che potresti avere una maggiore possibilità di svilupparla. In tal caso, parlane con il tuo medico, che potrà consigliarti una valutazione più approfondita. Se non hai identificato nessun fattore di rischio, ti consigliamo comunque di adottare uno stile di vita favorevole alla salute delle ossa e di continuare a monitorare i rischi anche in futuro.







CONSIGLI PER UNO STILE DI VITA ALL'INSEGNA DELLA SALUTE DELLE OSSA

- **Fai più attività fisica:** l'ideale sarebbero 30/40 minuti tre o quattro volte alla settimana, con pesi ed esercizi di resistenza.
- **Segui una dieta nutriente e bilanciata che includa una dose sufficiente di calcio alimentare** (leggi le raccomandazioni per l'assunzione di calcio online).
- Sei intollerante ai latticini? **Scopri le alternative ricche di calcio** o quali prodotti caseari puoi assumere in quantità moderate: usa il Calcolatore di calcio IOF, disponibile sul nostro sito web, per fare una stima del tuo fabbisogno di calcio.
- Passa del tempo all'aperto per sviluppare una **dose sufficiente di Vitamina D** o assumi degli integratori, se necessario.
- **Evita di fumare e bevi alcol moderatamente.**

EVITA LE CONSEGUENZE DELL'OSTEOPOROSI, PER TE, I TUOI FAMILIARI E I TUOI AMICI!

Per maggiori informazioni sull'osteoporosi, le fratture derivate dall'osteoporosi e l'ente nazionale che si occupa di osteoporosi, visita:

www.osteoporosis.foundation

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/
-  pinterest.com/iofbonehealth/

©2019 **Fondazione Internazionale per l'Osteoporosi**
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland
T +41 22 994 01 00 • info@iofbonehealth.org

