



Vivere con l'osteoporosi dopo una frattura

Le abitudini salutari

Le informazioni contenute in questa brochure sono di natura educativa e non intendono sostituire la consulenza medica. In caso di dubbi, consultare il medico.

VIVERE CON L'OSTEOPOROSI DOPO UNA FRATTURA

CHE COS'È L'OSTEOPOROSI?



La parola "osteoporosi" significa letteralmente "ossa porose" ed è considerata una "malattia silenziosa": non sono presenti manifestazioni cliniche evidenti finché non avviene una frattura.

Per mantenere le sue proprietà di resistenza, l'osso necessita di essere continuamente rinnovato. Questo processo prevede che l'osso "vecchio" venga rimosso e che si formi quello "nuovo".

Quando la rimozione dell'osso è più veloce della sua formazione, si verifica l'OSTEOPOROSI.



COME SI DIAGNOSTICA L'OSTEOPOROSI?

Così come la misurazione della pressione arteriosa serve per diagnosticare la presenza di ipertensione, la **MOC (MINERALOMETRIA OSSEA COMPUTERIZZATA)** costituisce il test diagnostico principale di osteoporosi e di rischio di frattura.

COSA SONO LE FRATTURE DA FRAGILITÀ OSSEA?

Le fratture da fragilità sono fratture causate da forze meccaniche, chiamate "traumi a bassa energia" che normalmente non provocherebbero fratture.

Le fratture da fragilità ossea si verificano più comunemente a livello della colonna vertebrale, del femore e del polso.



Nel mondo

1 donna SU **3**



e

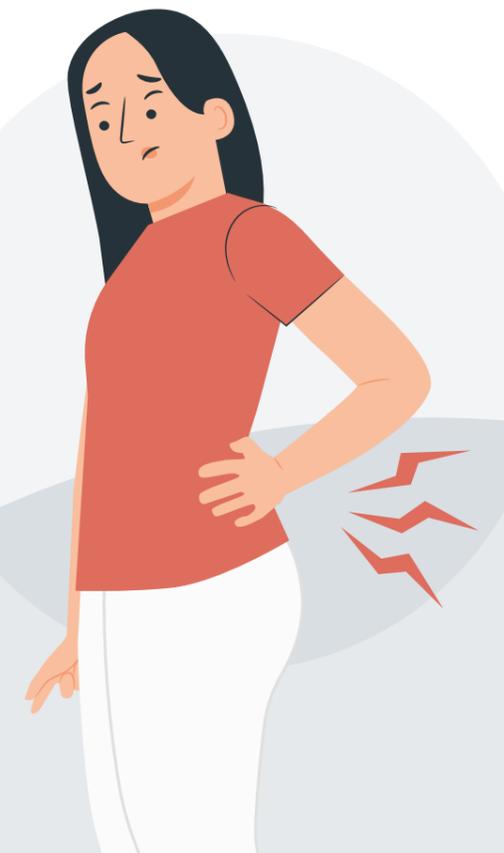
1 uomo SU **5**



avranno fratture da fragilità nel corso della loro vita.

Le fratture da fragilità ossea possono causare **dolore e disabilità significativi**, spesso diminuendo la qualità di vita.

Una progressiva frattura da fragilità è un importante **fattore di rischio** per ulteriori fratture.



VIVERE CON L'OSTEOPOROSI DOPO UNA FRATTURA

L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE DI UNA NUOVA FRATTURA

Per prevenire l'osteoporosi è importante adottare delle misure per **impedire o rallentare la comparsa della malattia**.

La prevenzione si attua con la **correzione dei fattori di rischio**. Interventi non farmacologici (dieta salutare, attività fisica, adeguato apporto di calcio) o l'eliminazione di **fattori di rischio modificabili** (fumo, abuso di alcool, rischi ambientali di cadute) possono essere consigliati a tutti.



Interventi non farmacologici per l'osteoporosi



Eliminazione di fattori di rischio modificabili



VIVERE CON L'OSTEOPOROSI DOPO UNA FRATTURA

1 Dieta salutare

Una dieta adeguata può essere utile per ottimizzare il raggiungimento del picco di massa ossea anche in età giovanile.

Calcio
Vitamina D
Proteine

CALCIO

- Il calcio è un elemento essenziale nella fisiologia umana
- La *National Osteoporosis Foundation* consiglia, per gli uomini sopra i 65 anni e per le donne in post-menopausa, di assumere almeno 1,2 g di calcio al giorno da fonti naturali

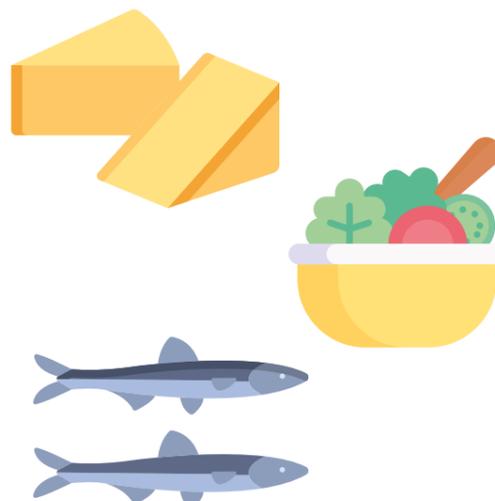


Lo sapevi che...

Una porzione di formaggio stagionato (tipo parmigiano, grana, pecorino; circa 50 g) contiene **ben 522 mg di calcio**

Una porzione di verdura e ortaggi (media, circa 200 g) contiene **225 mg di calcio**

Una porzione di acciughe (circa 150 g) contiene **222 mg di calcio**



Quali alimenti sono ricchi di calcio?

- **Latte** e altri prodotti lattiero-caseari come yogurt e formaggi
- **Pesce** come quello azzurro, polpi, calamari e gamberi
- **Molte verdure verdi** come la rucola, cavolo riccio, cime di rapa, broccoli, carciofi, spinaci, cardi. Tuttavia, il calcio delle verdure è molto meno assimilabile di quello dei latticini
- **Frutta secca** come mandorle, arachidi, pistacchi, noci, nocciole. Non bisogna però esagerare con le quantità perché è molto calorica
- **Legumi**, in particolare ceci, lenticchie, fagioli cannellini, borlotti e occhio nero
- **Spremuta d'arancia**, oltre a tanta vitamina C, potassio e beta carotene, può fornirci la giusta quantità di calcio



Come controllare l'assimilazione del calcio?

- Controlla gli alimenti e le combinazioni che limitano l'assimilazione del calcio o ne favoriscono l'eliminazione
- Evita l'assunzione di alimenti ricchi di calcio insieme ad alimenti ricchi di ossalati come spinaci, rape, legumi, prezzemolo, pomodori, uva, caffè, tè perché queste sostanze ne impedirebbero l'assorbimento. Ad esempio, abbinare formaggio e spinaci, significa sprecare una parte del calcio contenuta nel latticino
- Riduci l'uso del sale da cucina e di cibi ricchi di sodio (insaccati, dadi da brodo, alimenti in scatola o in salamoia). Il sodio in eccesso fa aumentare la perdita di calcio con l'urina
- Evita di consumare un'elevata quantità di proteine perché aumentano l'eliminazione di calcio con le urine
- Non eccedere con gli alimenti integrali o ricchi di fibre perché un giusto apporto è salutare, ma possono ridurre l'assorbimento di calcio
- Limita gli alcolici perché diminuiscono l'assorbimento di calcio e riducono l'attività delle cellule che "costruiscono l'osso"

VIVERE CON L'OSTEOPOROSI DOPO UNA FRATTURA

VITAMINA D

- La vitamina D è essenziale per il mantenimento della salute dell'osso
- Solo il 20% del fabbisogno di vitamina D deriva dall'alimentazione
- La maggior parte della vitamina D viene sintetizzata dal nostro organismo quando la pelle è esposta ai raggi UV



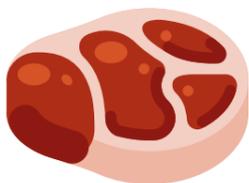
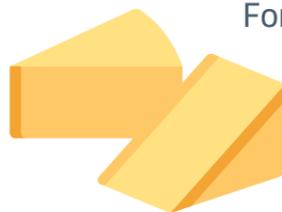
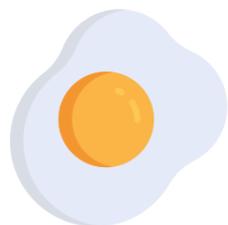
Lo sapevi che...

Il contenuto medio di vitamina D in alcuni alimenti di consumo abituale è:

Tuorlo d'uovo: **20 UI/100 g**

Maiale: **40-50 UI/100 g**

Formaggi: **12-40 UI/100 g**



400-800 UI

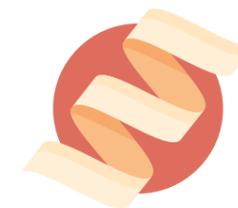
Solitamente è considerata adeguata una dose giornaliera di 400-800 UI di vitamina D

Quali alimenti sono ricchi di vitamina D?

Le fonti alimentari di vitamina D includono pesce di mare, olio e fegato, tuorlo d'uovo, margarina, alcuni yogurt, formaggi, cereali, latte addizionato con vitamina D e succo d'arancia.

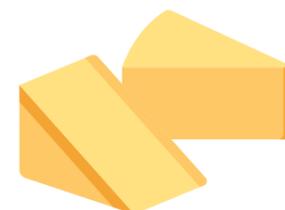
PROTEINE

- Un adeguato apporto proteico è necessario per mantenere la funzione del sistema muscolo-scheletrico, ma anche per ridurre il rischio di complicanze dopo una frattura osteoporotica
- Nelle persone anziane si consiglia un consumo di proteine compreso tra 1,2 e 2 g per kg di peso al giorno. Ciò significa che una persona che pesa 60 kg dovrà assumere 70-120 g di proteine al giorno nella dieta



Lo sapevi che...

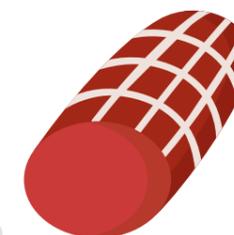
Questi alimenti contengono **più di 30 g di proteine per 100 g**:



Grana: **33,9 g/100 g**

Bresaola: **33,1 g/100 g**

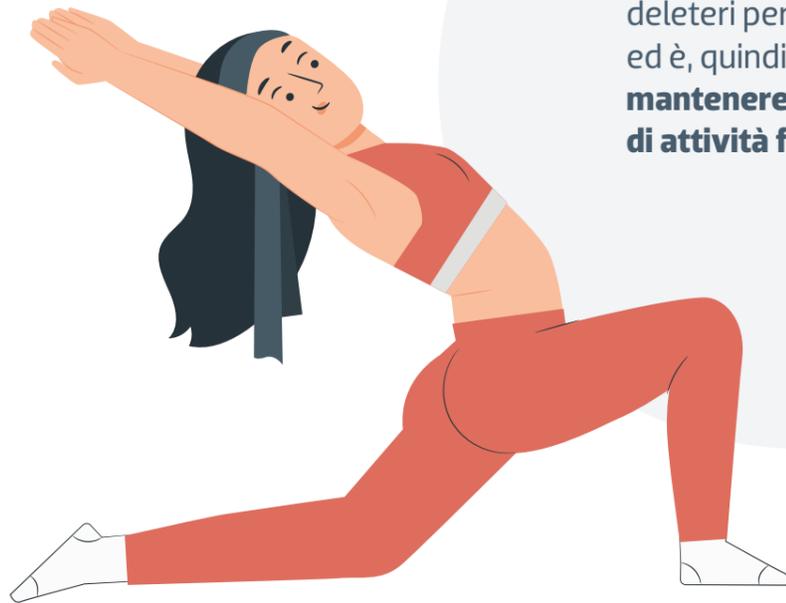
Tacchino: **30,2 g/100 g**



Prima di impostare una dieta è opportuno parlarne con il proprio medico per assicurarsi che sia adeguata

VIVERE CON L'OSTEOPOROSI DOPO UNA FRATTURA

2 Esercizi per l'osteoporosi



Periodi anche brevi di immobilizzazione sono assai deleteri per la massa ossea ed è, quindi, importante **mantenere un minimo grado di attività fisica.**

L'osso è capace di adattarsi, con il tempo, ai carichi a cui è sottoposto durante lo svolgimento dell'attività fisica. **In una persona che rimane a letto tutto il giorno l'osso si indebolirà, mentre in un'altra che solleva pesi si rinforzerà.** L'esercizio permette, quindi, di dare maggior resistenza alle nostre ossa.



Che tipo di esercizi è possibile fare?

- **Esercizi che allenano la resistenza:** sono esercizi che sfruttano la forza muscolare per migliorare la massa muscolare e rafforzare le ossa. Generalmente, gli esercizi indicati per l'osteoporosi utilizzano flessioni, pesi (es. pesi liberi, macchine per pesi), attrezzature di una palestra (es. manubri, sbarre, assi, corde) per aumentare la massa muscolare e, quindi, favorire il potenziamento dell'osso.

- **Esercizi di forza e di resistenza:** sono esercizi in cui, semplicemente sostenendo il peso corporeo, i muscoli e i tendini delle gambe esercitano una tensione sul tessuto osseo contro la forza di gravità. Movimenti come passeggiare, correre, ballare, saltare, fare jogging determinano una scossa a muscoli ed ossa come quando si appoggia con forza un piede sul terreno.



VIVERE CON L'OSTEOPOROSI DOPO UNA FRATTURA

MUOVERSI CON L'OSTEOPOROSI: IL DECALOGO

1

Consultare il medico

curante prima di cominciare qualsiasi programma di esercizio



2

Intensificare gli esercizi con **gradualità**, senza sforzi eccessivi, ma regolarmente



3

Le cause che più frequentemente portano all'interruzione del programma di rinforzo sono traumi e dolori, spesso conseguenza di un'attività eccessiva, troppo intensa o comunque errata. È, quindi, importante **stabilire, in base alle condizioni fisiche di ciascuno, frequenza, intensità, durata e tipologia**

4

Un leggero fastidio muscolare il giorno dopo l'esercizio indica solo che è stato fatto più movimento del normale. Se il **dolore persiste consultare il medico**



VIVERE CON L'OSTEOPOROSI DOPO UNA FRATTURA

5

Attenzione a tutte le **attività che potrebbero aumentare il rischio di cadute**. I pazienti osteoporotici hanno un maggior rischio di frattura in caso di caduta



6

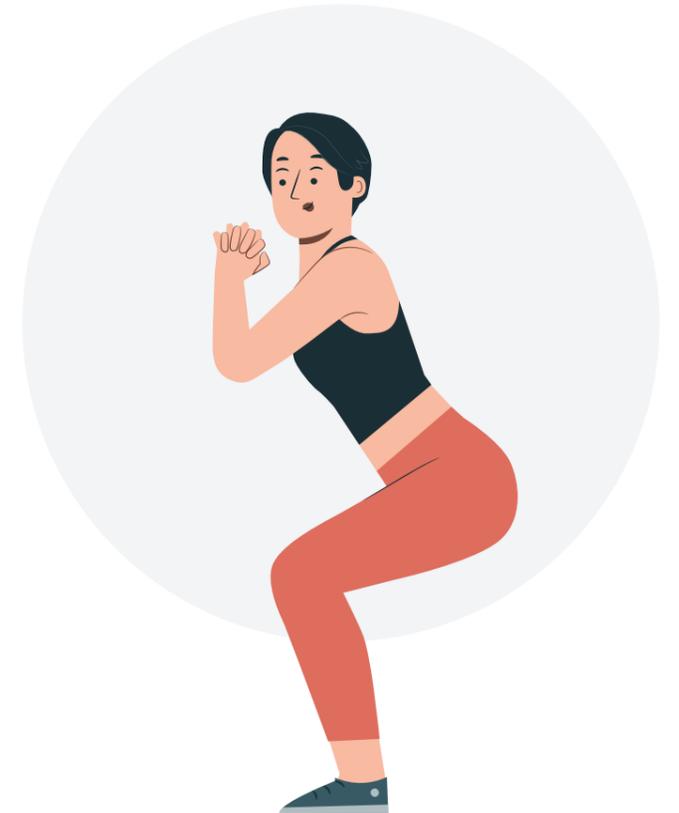
Mantenere sempre una **postura corretta** per non sottoporre la colonna vertebrale a sforzi innaturali, che possono essere dannosi.

La schiena deve essere tenuta dritta, sia se si è seduti sia se si è in piedi. È opportuno **evitare eccessive flessioni**, così come rotazioni improvvise del tronco, soprattutto in caso di una frattura vertebrale pregressa



7

Fare precedere sempre una fase di riscaldamento alla seduta di esercizio. Il riscaldamento, che deve durare 10-15 min, consiste in esercizi di contrazione muscolare e movimenti articolari semplici, associati a una combinazione di cammino, marcia e passo laterale



8

Si dovranno scegliere sempre esercizi che prevedano **movimenti lenti e controllati**. Evitare, invece, esercizi ad alto impatto, con movimenti veloci, come saltare, correre, sollevare le ginocchia saltellando, che possono aumentare la compressione della colonna vertebrale e danneggiarla. Per lo stesso motivo, **evitare esercizi che comprendano flessione del tronco in avanti e rotazioni sul bacino**, come toccare le punte dei piedi

VIVERE CON L'OSTEOPOROSI DOPO UNA FRATTURA

9



Attenzione al **sollevamento dei pesi**: non bisogna piegare la schiena, ma le gambe, cercando di mantenere quanto più possibile la colonna vertebrale dritta

Rilassamento: a completamento dell'esercizio ricordarsi sempre di dedicare 5-10 min a **tecniche di rilassamento muscolare, respirazione profonda**, magari con sottofondo musicale

10



ESERCIZI PER L'OSTEOPOROSI

A cosa prestare attenzione

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), gli adulti sopra i 65 anni dovrebbero comunque svolgere **almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa ogni settimana** o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa.

Le persone di questa fascia d'età che, a causa delle loro condizioni di salute, **non possono raggiungere i livelli raccomandati**, dovrebbero adottare uno **stile di vita attivo** e svolgere **attività a bassa intensità**, nei limiti delle proprie capacità e condizioni.



Qualunque attività fisica si scelga, è opportuno parlarne prima con il proprio medico per assicurarsi che sia quella giusta per rafforzare le ossa e che possa essere svolta in sicurezza

VIVERE CON L'OSTEOPOROSI DOPO UNA FRATTURA

3 Prevenzione delle cadute

Oltre il 90% delle fratture di femore si verifica a seguito di una caduta accidentale. La prevenzione delle cadute assume un ruolo estremamente importante al fine di prevenire le fratture da osteoporosi, soprattutto in età avanzata.



CADUTE: I FATTORI DI RISCHIO

Ci sono due tipi di cadute:

- dovute a un difetto di equilibrio o ad altri fattori e patologie **dipendenti dal soggetto**
- legate a scivolate, "inciampamento" e, comunque, a **cause esterne al soggetto**. Fattori di rischio per una caduta estrinseca sono legati all'ambiente domestico (le cadute rappresentano un tipico incidente domestico) e alla presenza di barriere architettoniche esterne.

Poiché molte cadute si verificano in casa, è fondamentale **porre molta attenzione agli ambienti domestici e alle proprie abitudini in casa**.

VIVERE CON L'OSTEOPOROSI DOPO UNA FRATTURA

BUONE ABITUDINI PER PREVENIRE LE CADUTE

Alcune abitudini ti possono aiutare a prevenire le cadute nella vita di tutti i giorni.

- Controlla periodicamente la vista e, se porti gli occhiali, tienili puliti e in buono stato
- Utilizza un bastone per migliorare la tua stabilità
- Evita scarpe con tacchi alti o lacci che possono allentarsi. Le calzature devono essere ben aderenti e preferibilmente con una suola antiscivolo. Evita di indossare calzature infradito
- Effettua esercizio fisico
- Mantieni una dieta sana che includa frutta fresca, verdure e alimenti ricchi di calcio
- Non dimenticare di prendere i tuoi farmaci e presta attenzione ai loro effetti

Raccomandazioni per evitare cadute riguardanti la tua casa

Rispondendo alle domande riportate in queste pagine puoi trovare dei suggerimenti e degli accorgimenti per modificare lo spazio della casa che ti aiuteranno a vivere meglio tra le mura domestiche.



Hai gradini o scale dentro o fuori casa?

No Sì

Suggerimenti

- Assicurati di avere corrimano robusti e ben fissati
- Metti dei tappetini antiscivolo sul pavimento
- Quando usi le scale, concentrati solo sui tuoi movimenti. Le scale devono essere ben illuminate



BAGNO

Hai bisogno di aiuto per alzarti dal bagno o entrare e uscire dalla vasca?

No Sì

Suggerimento

Metti dei maniglioni vicino alla vasca o al gabinetto o un telaio di sicurezza

Ritieni che il pavimento del bagno, della vasca o della doccia sia scivoloso?

No Sì

Suggerimento

Utilizza un tappetino antiscivolo nella doccia o nella vasca da bagno. Anche sul pavimento del bagno puoi mettere un tappetino antiscivolo

Di notte ti alzi per andare in bagno?

No Sì

Suggerimento

Illumina il percorso con luci notturne

VIVERE CON L'OSTEOPOROSI DOPO UNA FRATTURA



CAMERA DA LETTO

Hai difficoltà a raggiungere le cose in alto nell'armadio?

No

Si

Suggerimento

Metti gli oggetti di uso più frequente a portata di mano. Se necessario, usa una piccola scala, assicurandoti che sia ben posizionata e salda prima di salirci sopra

Accendi le luci se ti svegli durante la notte?

No

Si

Suggerimento

Posiziona le lampade dove puoi raggiungerle facilmente mentre sei a letto

Hai un telefono a cui puoi accedere facilmente dal letto?

No

Si

Suggerimento

Assicurati di poter raggiungere il tuo telefono dal letto o di avere vicino a te un telefono cordless o cellulare carico



CUCINA

Trovi difficile raggiungere le cose in alto nei pensili della cucina?

No

Si

Suggerimento

Metti gli oggetti usati di frequente a portata di mano. Se necessario, usa una piccola scala, assicurandoti che sia ben posizionata e salda prima di salirci sopra

Hai dei tappetini sul pavimento della cucina?

No

Si

Suggerimento

Rimuovili o aggiungi delle protezioni antiscivolo

Usi la lavastoviglie o il forno?

No

Si

Suggerimento

Quando estrai qualcosa dal forno o dalla lavastoviglie, posizionati di lato invece di sporgerti in avanti sopra lo sportello dell'elettrodomestico, in modo da non perdere l'equilibrio e cadere in avanti

VIVERE CON L'OSTEOPOROSI DOPO UNA FRATTURA



SOGGIORNO E SALA DA PRANZO

Hai dei tappetini sul pavimento?

No

Sì

Suggerimento

Rimuovili o aggiungi delle protezioni antiscivolo

Ci sono cavi che giacciono sul pavimento nelle aree in cui cammini?

No

Sì

Suggerimento

Mettili sotto, dietro i mobili o contro il muro. Non metterli sotto il tappeto

Ci sono oggetti sul pavimento nelle aree in cui cammini?

No

Sì

Suggerimento

Raccogli gli oggetti che sono sul pavimento

C'è qualche telefono facilmente accessibile da dove ti siedi di solito?

No

Sì

Suggerimento

Assicurati di poter raggiungere facilmente il telefono quando squilla da dove sei seduto o di avere con te il tuo telefono cellulare o cordless

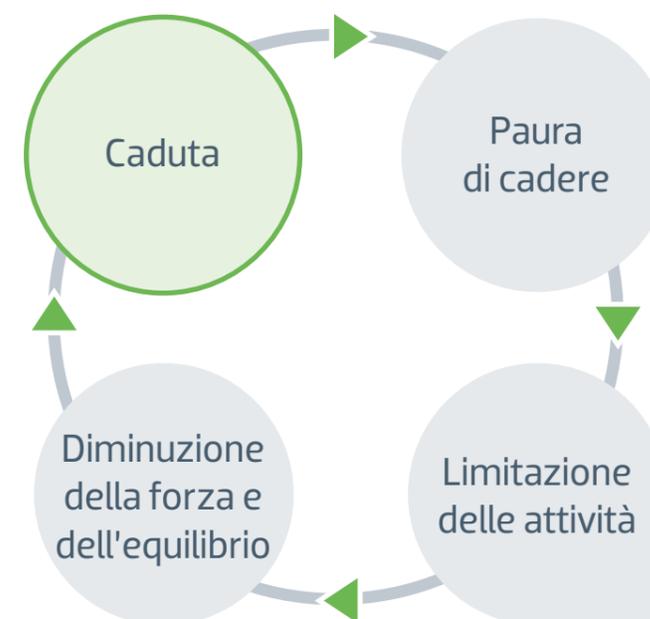
4 Supporto psicologico

Una frattura colpisce le persone dal punto di vista sia fisico sia **emotivo**. La consapevolezza di essere esposti a un maggior rischio di fratture può **influenzare negativamente la propria vita: la paura di cadere** può portare a dubitare della propria stabilità e il rischio percepito può spingere a **evitare determinate attività**.



Non lasciare che la paura delle cadute ti condizioni la vita

Sebbene prestare attenzione sia una buona cosa, un'**eccessiva paura di cadere** può portare a inattività e a stare seduti per periodi di tempo prolungati, un ciclo che alla fine aumenta il rischio di cadere.



Se ne senti la necessità, rivolgiti al tuo medico

VIVERE CON L'OSTEOPOROSI DOPO UNA FRATTURA

BIBLIOGRAFIA

- AIFA. Vitamina D, scheda cittadino. Disponibile presso: https://www.aifa.gov.it/documents/20142/1030827/SCHEDA_CITTADINO_VIT-D_31.10.2019.pdf. Ultimo accesso: 02/2023.
- Bandela V et al. J Clin Diagn Res. 2015 Dec;9(12):ZE01-4.
- Baum JL et al. Nutrients. 2016;8(6):359.
- Chen LR et al. Nutrients. 2019;11(12):2848.
- Crea. Linee guida per una sana alimentazione. Disponibile presso: https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2915_allegato.pdf. Ultimo accesso: 02/2023.
- Crea. Tabelle di composizione degli alimenti. Disponibile presso: <https://www.alimentinutrizione.it/tabelle-nutrizionali/ricerca-per-nutriente>. Ultimo accesso: 02/2023.
- IOF. REDUCE YOUR RISK OF FALLS AND FRACTURES. Disponibile presso: <https://www.osteoporosis.foundation/sites/iofbonehealth/files/2020-10/falls-prevention-fact-sheet-PRESSEN.pdf>. Ultimo accesso: 01/2023.
- IOF. Ossa spezzate, vite spezzate. Disponibile presso: https://www.siommmms.it/wp-content/uploads/2018/10/IOF-Report_ITALY-1.pdf. Ultimo accesso: 01/2023.
- Iolascon G. Brochure SIOMMMMS MUOVITI anche TU. Brochure. Disponibile presso: <https://www.siommmms.it/wp-content/uploads/2017/11/Brochure-STAMPA.pdf>. Ultimo accesso: 01/2023.
- ISS. Rapporto Istisan 15/39. Disponibile presso: [https://www.iss.it/documents/20126/45616/15_39_web.pdf/820f6c06-e229-e801-bcb3-2c6626abb926?version=1.4&t=1581095523837&download=true#:~:text=Un%20regolare%20esercizio%20fisico%20non,muscolare%20e%20BMD%20\(41\)](https://www.iss.it/documents/20126/45616/15_39_web.pdf/820f6c06-e229-e801-bcb3-2c6626abb926?version=1.4&t=1581095523837&download=true#:~:text=Un%20regolare%20esercizio%20fisico%20non,muscolare%20e%20BMD%20(41)). Ultimo accesso: 01/2023.
- Ministero della Salute. Aiuta le tue ossa! A tavola, con attività fisica e sole. Osteoporosi e stili di vita. Disponibile presso: https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5_1.jsp?lingua=italiano&id=258. Ultimo accesso: 01/2023.
- Ministero della Salute. Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione. Disponibile presso: https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?id=2828&lingua=italiano. Ultimo accesso: 02/2023.
- NICE Clinical Guidelines, No. 146. ISBN-13: 978-1-4731-2359-5.
- Regione Marche. Ossi duri... si diventa. Disponibile presso: https://www.regione.marche.it/Portals/3/Are_e_attivita/Area_prevenzione/mod%20OSSI%20DURI%202.pdf?ver=2018-06-28-101852-127. Ultimo accesso: 02/2023.
- Rossini M et al. Reumatismo. 2016;68 (1): 1-42.
- Sozen T et al. Eur J Rheumatol. 2017 Mar;4(1):46-56.
- WHO global report on falls prevention in older age. Disponibile presso: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563536>. Ultimo accesso: 02/2023.
- Zhao X et al. Biomolecules. 2021;11(5):747.

MEDICO SPECIALISTA
è un medico specializzato in un ramo particolare della medicina. È il tuo riferimento nel percorso di cura della tua osteoporosi.

MEDICO DI BASE
è anche definito Medico di Medicina Generale, ha in cura il tuo stato di salute complessivo e ti suggerisce visite specialistiche quando ritiene necessario il parere di un medico specializzato nell'area terapeutica di riferimento.

FARMACISTA
è un elemento chiave che garantisce la disponibilità del tuo farmaco nei tempi previsti dalla tua terapia. Potrà anche fornirti consigli se avrai bisogno di chiedere un supporto informativo.

CAREGIVER
è la persona a te vicina, un familiare o un amico, che ti supporta nel percorso di cura e nella tua vita di ogni giorno.

INFERMIERA/E
è il supporto che puoi trovare in ospedale e che potrà rispondere a molte delle tue domande.



Inspired by **patients**.
Driven by **science**.