



ROTARY CLUB CUORGNE' E CANAVESE

Conferenza del prof. Giancarlo Isaia in occasione dell'Interclub Inner Wheel Cuorgnè e Canavese e Rotary Club Cuorgnè e Canavese.

8 luglio 2015

"Manteniamo le ossa in salute"

La prevenzione delle malattie delle ossa ed in particolare dell'Osteoporosi è stato il tema trattato dal prof. Isaia, Presidente della Società Italiana dell'Osteoporosi, vicepresidente dell'Accademia di Medicina di Torino e direttore della Cattedra di Geriatria e delle Malattie Metaboliche dell'Osso presso l'AOU Città' della Salute di Torino, nella prima conviviale dell'anno sociale 2015/2016 presso la sede del Club.

Il prof. Isaia ha esordito sottolineando come oltre i 50 anni una donna su tre sia affetta da osteoporosi. Dopo la menopausa, le ossa possono diventare più fragili e più suscettibili alle fratture. Tuttavia, pur essendo più frequente nelle donne, l'osteoporosi colpisce anche gli uomini.

Età' avanzata, una storia familiare di fratture da fragilità, assunzione di farmaci che danneggiano l'osso, fumo, sedentarietà e carenza di Vitamina D sono alcune delle principali cause scatenanti la malattia. Il prof. Isaia ha comunque rilevato che la sottanutrizione e la eccessiva magrezza, con conseguenti alterazioni ormonali, possono provocare osteoporosi anche nelle persone giovani che devono essere informate delle conseguenze sfavorevoli del sottopeso e devono essere educate ad una maggiore attenzione alle esigenze del proprio organismo. Si tratta di una malattia che indebolisce progressivamente le ossa, impoverendole della sostanza fondamentale e del contenuto minerale del calcio. In Italia colpisce oltre 5 milioni di persone.

Il prof. Isaia ha sottolineato come l'osteoporosi sia una patologia silenziosa, subdola, "una ladra di ossa" che agisce con destrezza e che può determinare, nelle fasi più avanzate, fratture anche in seguito a microtraumi. E' stata anche definita "la malattia dei paradossi": e' molto diffusa, con alti costi economici e sociali per le sue conseguenze che possono determinare limitazioni all'autonomia e riduzione della qualità della vita; tuttavia non sempre viene curata, spesso e' sottovalutata, talora ignorata. E' invece necessario riconoscerla precocemente, ma anche fare il possibile per prevenirla e trattarla correttamente quando sia manifestata.

Uno stile di vita adeguato, una regolare attività fisica, un'alimentazione con congruo apporto di calcio sono importanti per la prevenzione; analogamente, un ruolo



fondamentale e' svolto dalla Vitamina D. Il Relatore ha citato recenti studi internazionali che hanno evidenziato come bastino 20 minuti di esposizione alla luce solare per fare "il pieno" di vitamina D!

Nel corso della relazione ha inoltre affermato che la densitometria ossea consente di valutare lo stato di salute delle ossa, ed e' indicata a chi presenta piu' fattori di rischio per osteoporosi, fattori che richiedono una attenta valutazione medica.

La relazione ha suscitato molto interesse e numerosi sono stati i quesiti posti al professor Isaia, in particolare sullo stile di vita da adottare e sulle principali indicazioni terapeutiche.