

Osteoporosi: prevenzione con esami diagnostici e sport

Per tenere al debita distanza il rischio osteoporosi, gli alleati fondamentali della prevenzione sono gli esami diagnostici, i controlli periodici e la giusta dose di attività fisica

Mercoledì 09/03/2011 da [Camilla Buffoli](#) in [Esami](#), [Malattie](#), [Osteoporosi](#), [Prevenzione](#), [Sport](#)
 Ultimo aggiornamento: Venerdì 26/05/2017 12:12



Facebook



Twitter



Google+



Pinterest



PIÙ POPOLARI



Alimenti ad alto indice glicemico: la tabella



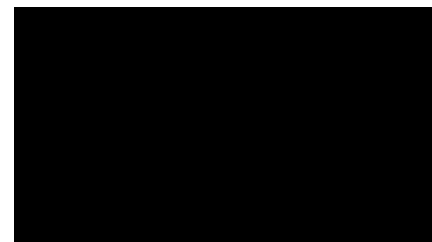
Metodo 4-7-8 per addormentarsi facilmente: come funziona



Disturbo bipolare: cause, sintomi e cura



Sla: sintomi precoci, cause e ricerca



Vincere l'**osteoporosi** o imparare a gestirla al meglio è possibile, basta scegliere la strategia migliore da mettere in campo: le armi vincenti, quando si tratta di questa **patologia ossea**, sono la prevenzione attraverso **esami diagnostici**, controlli periodici e l'**attività fisica**. Sono questi gli alleati più efficaci per allontanare il rischio di osteoporosi.

Esami diagnostici, controlli specialistici e **sport**: **ecco la formula giusta della prevenzione**, per diminuire la percentuale di rischio di essere colpiti da osteoporosi. Si tratta di una malattia che colpisce il **tessuto osseo**, rendendolo più fragile ed esponendolo a un maggiore pericolo di **fratture**, soprattutto delle **donne** durante la menopausa.

“Le donne che hanno avuto una madre affetta da fratture vertebrali o di femore **devono sottoporsi a un controllo dopo la menopausa** per valutare la massa ossea con la **densitometria a raggi X**.

Solo così lo specialista può tracciare una strategia preventiva che contempla **farmaci**, ma anche una regolare attività fisica e un adeguato apporto di **calcio** e **vitamina D**”, ha evidenziato il professor Carlo Trevisan, primario di **Ortopedia e Traumatologia** all’ospedale SS Capitanio e Gerosa a Lovere, in provincia di Bergamo.

Ci saranno anche l’osteoporosi e le sue mille sfaccettature al centro del VII Congresso “**Rachide e Riabilitazione**” di **Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale)**, in programma il 26 marzo al Centro Milanofiori di Assago.

No alla **sedentarietà** e bando alla **pigrizia**, come sottolinea Trevisan “ gli esercizi sono fondamentali non tanto per l’incremento della massa ossea, quanto per assicurare un discreto **stato di salute** generale e contrastare quel rischio di caduta rilevante per ridurre le fratture”.

Leggi anche:

[Osteoporosi: prevenzione sottovalutata dalle donne](#)

[Osteoporosi: prevenzione a colpi di latte e latticini](#)

[Osteoporosi: prevenzione fin da giovani](#)

[Osteoporosi: succo di pomodoro alleato della prevenzione](#)

ULTIME NOTIZIE



Mango: benefici, proprietà e controindicazioni



I vaccini obbligatori per la scuola: sono 12 in 4 punture



Vaccini obbligatori a scuola: le polemiche e il rischio caos



14 cattive abitudini in ufficio che ti rovinano la salute

Scopri Tanta Salute: [Archivio articoli](#) [Categorie di Tanta Salute](#) [Ultime notizie](#)

Tanta Salute fa parte del network NanoPress

[Chi siamo](#) | [Contattaci](#) | [Collabora](#) | [Pubblicità su Tanta Salute](#) | [Privacy](#) | [Cookie](#)

© 2005-2017 Trilud S.p.A. - P.iva: 13059540156 - Tutti i diritti riservati.

Tanta Salute, supplemento alla testata giornalistica NanoPress registrata presso il Tribunale di Milano n° 314/08.

Le informazioni di questo sito non sostituiscono il rapporto diretto tra medico e paziente.