



isico

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

www.isico.it

Osteoporosi: combatterla con l'esercizio fisico **Se ne parlerà, il 26 marzo, al prossimo congresso "R&R" di Isico**

Combattere l'osteoporosi su tutti i fronti, non solo attraverso i farmaci. Lo dice l'ultimo studio, **"The role of exercise in the treatment of osteoporosis"** della dott. ssa americana **Mersheed Sinaki**, riconosciuta come una delle massime esperte sul tema e presto in Italia, ospite del **VII Congresso "Rachide e Riabilitazione" di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna vertebrale), il 26 marzo al Centro Milanofiori di Assago.**

E' proprio in occasione di questo appuntamento che Isico ha voluto approfondire il tema coinvolgendo da una parte la dottoressa americana, dall'altra **il dott. Carlo Trevisan**, primario di Ortopedia e Traumatologia all'ospedale SS Capitanio e Gerosa a Lovere (Bergamo), uno dei più importanti specialisti di osteoporosi in Italia, anch'egli relatore al prossimo congresso.

Sbagliato parlare dell'osteoporosi come un inevitabile invecchiamento delle ossa: naturalmente con gli anni si va incontro a **una** riduzione della massa ossea che non significa necessariamente osteoporosi. **E'** stato stimato che quasi il 60% di donne in Italia, tra i 70 e gli 80 anni, non ne sono affette e queste percentuali scendono ulteriormente tra gli uomini.

L'osteoporosi si verifica quando la perdita è così elevata da comportare un rischio clinicamente significativo di fratture per traumi di modesta entità.

"Il fatto che l'osteoporosi sia una malattia familiare ci aiuta a contrastarla - spiega il dott. Trevisan - 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**".

Evitare la sedentarietà è fondamentale per combattere la perdita di tessuto muscolare (sarcopenia): più infatti il tessuto osseo è sottoposto a sollecitazioni maggiore è la risposta al mantenimento del suo stato di mineralizzazione. **Se da una parte l'attività fisica contrasta la perdita ossea dell'invecchiamento dall'altra mantiene condizioni di coordinazione ed equilibrio, una buona postura in grado di evitare cadute e di conseguenza fratture,** che sono una delle complicanze più frequenti nell'osteoporosi: basti considerare che circa 1 donna su 6 va incontro ad un cedimento vertebrale dopo la menopausa.

Esiste anche una **correlazione fra osteoporosi e scoliosi:** "Una certa tipologia di



isico

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

www.isico.it

corsetti o i trattamenti con i gessi sembrano portare a una perdita di massa ossea - continua il dott. Trevisan - in età adulta poi la concomitanza delle due patologie è particolarmente svantaggiosa poiché la deformità vertebrale, che spesso tende ad aggravarsi con il passare degli anni, può caricare in maniera asimmetrica ed eccessiva le vertebre aumentando così il possibile rischio di fratture”.

Terapia farmacologica ed esercizio fisico contribuiscono indipendentemente e con meccanismi diversi alla riduzione del rischio di frattura ed entrambi devono far parte della strategia terapeutica contro l'osteoporosi: “I farmaci sono in grado di riequilibrare le alterazioni metaboliche dell'osso, di ridurre e a volte recuperare in parte la perdita di massa ossea- dice il dott. Trevisan- **gli esercizi sono fondamentali non tanto sull'incremento della massa ossea quanto per assicurare un discreto stato di salute generale e contrastare quell rischio di caduta rilevante per ridurre le fratture”.**

Esercizi e farmaci sono quindi due strumenti diversi che tendono però allo stesso obiettivo

“Per il paziente quello che conta veramente al di là della patologia è evitare la frattura - spiega il dott. Stefano Negrini, direttore scientifico di Isico- ed è su questo che il lavoro presso il nostro centro si concentra. Da una parte coi farmaci, naturalmente, dall'altra migliorando o mantenendo le capacità fisiche, stimulate attraverso gli esercizi. Parlare di inevitabile invecchiamento delle ossa ha poco senso per noi, bisogna cercare di prevenire e offrire ai pazienti un percorso terapeutico personalizzato in base alle loro esigenze e stato di salute”.

□□

Per ulteriori informazioni contattare Miralda Colombo, Responsabile Ufficio Stampa Isico – e-mail- miralda.colombo@isico.it- cell. 3355923359