

Conosci le tue ossa?

L'OSTEOPOROSI: UNA MALATTIA SILENZIOSA

L'osteoporosi, è una malattia che porta al deterioramento del tessuto osseo ed al rischio di una aumentata fragilità dello stesso.

Come possiamo intervenire?

Dieta ricca di calcio (latte, yogurt, formaggi, verdura a foglia verde)



Mantenere il peso forma

Assunzione adeguata di vitamina D (moderata esposizione al sole e/o integrazione vitaminica)



Limitare alcol e caffeina



S.C. ENDOCRINOLOGIA e MALATTIE METABOLICHE

Asl Città di Torino

Dott. S.Oleandri

Contatto telefonico di struttura:
CURT 011/5666086



Come proteggerci?

Utilizza calzature idonee e antisdrucchiolo durante l'attività sportiva e/o quotidiano

Non trasportare pesi eccessivi da solo e non salire su scale instabili.

- Elimina rischi domestici: (togli tappeti, scarsa illuminazione, non utilizzare la cera);
- Prediligi la doccia alla vasca.
- Utilizza il mancorrente delle scale.
- Utilizza ausili se necessario (bastone, deambulatore)



ATTENZIONE!

Più del 60 % delle cadute che causano fratture, avvengono in casa.

Eliminare il fumo

Esercizi di carico e resistenza
(camminata, ginnastica dolce, esercizi con pesi leggeri)



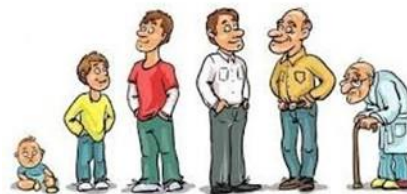
Esercizi d'equilibrio (propriocezione)
per prevenire le cadute



Tieni sotto controllo vista e udito



**SAREBBE UTILE
CONSULTARE IL MEDICO CURANTE
PER CONTROLLI PERIODICI
SULLA SALUTE DELLE PROPRIE OSSA.**



Monitoraggio periodico

- Controllo regolare della glicemia
- Visite di controllo ogni 6-12 mesi
- Correzione di eventuali squilibri ormonali (esempio terapia sostitutiva per la tiroide, androgeni etc...)
- Ripetizione densitometria ossea ogni 2-3 anni, o secondo indicazione
- Valutazione della compliance alla terapia o modifiche allo stile di vita



Interventi farmacologici (se necessari)

Quando iniziare una terapia farmacologica
per l'osteoporosi
(Bifosfonati, Denosumab, Teriparatide etc...)

