



GUIDA PER L'UOMO ALLA PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI

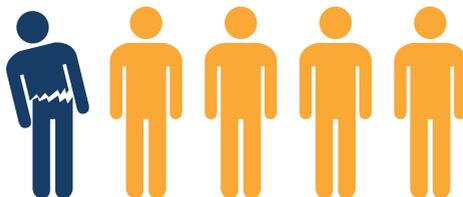
WorldOsteoporosisDay
October20



NON LASCIARE CHE L'OSTEOPOROSI TI RALLENTI

Le apparenze possono essere ingannevoli: uomini dall'aspetto esteriore robusto, possono essere fragili internamente senza rendersene conto. Nel mondo, circa un uomo su cinque di età superiore ai 50 anni subirà una frattura da fragilità a causa dell'osteoporosi.

La maggior parte di coloro che soffrono di questa malattia "silenziosa" non viene né identificato né curato, anche dopo aver avuto una frattura.

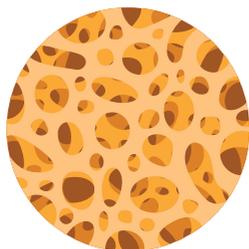


> 50 ANNI SI FRATTURA UN OSSO A CAUSA DELL'OSTEOPOROSI

L'osteoporosi è una malattia che indebolisce gradualmente le ossa, portando a fratture da fragilità dolorose e debilitanti. Queste possono verificarsi dopo una piccola caduta dalla posizione eretta, a causa di un urto, di uno starnuto o addirittura dopo essersi chinati per allacciare le scarpe.

Qualsiasi osso può rompersi a causa dell'osteoporosi, ma alcune delle fratture più gravi e comuni sono quelle della colonna vertebrale e dell'anca.

OSSO NORMALE



OSSO OSTEOPOROTICO



NON È SOLO UNA MALATTIA DELLE DONNE

L'idea comune è che l'osteoporosi colpisca solo le donne, non considerando che in realtà **la malattia colpisce milioni di uomini** in tutto il mondo, portando a conseguenze disastrose.

- ▶ **Le ossa rotte causano immobilità, disabilità a lungo termine e dolore intenso:** con l'avanzare dell'età, il risultato è una scarsa qualità della vita e la perdita di indipendenza degli uomini.
- ▶ **Il rischio di riportare una frattura da fragilità nel corso della vita è maggiore del rischio di sviluppare il cancro alla prostata:** pochi uomini anziani temono l'osteoporosi, nonostante uno su cinque subisca una frattura da fragilità.
- ▶ **Un terzo di tutte le fratture dell'anca nel mondo si verifica negli uomini:** gli studi mostrano anche che il 37% dei pazienti di sesso maschile muore nel primo anno a seguito di una frattura dell'anca.
- ▶ **Gli uomini hanno più probabilità delle donne di subire conseguenze gravi o di morire:** sono spesso più anziani quando subiscono la loro prima frattura da fragilità.
- ▶ **Le fratture da fragilità comportano una perdita di produttività sul posto di lavoro:** le fratture vertebrali, in particolare, possono colpire gli uomini di età compresa tra 50 e 65 anni, comportando la perdita di giornate lavorative.

QUALI SONO LE CAUSE DELL'OSTEOPOROSI NEGLI UOMINI?

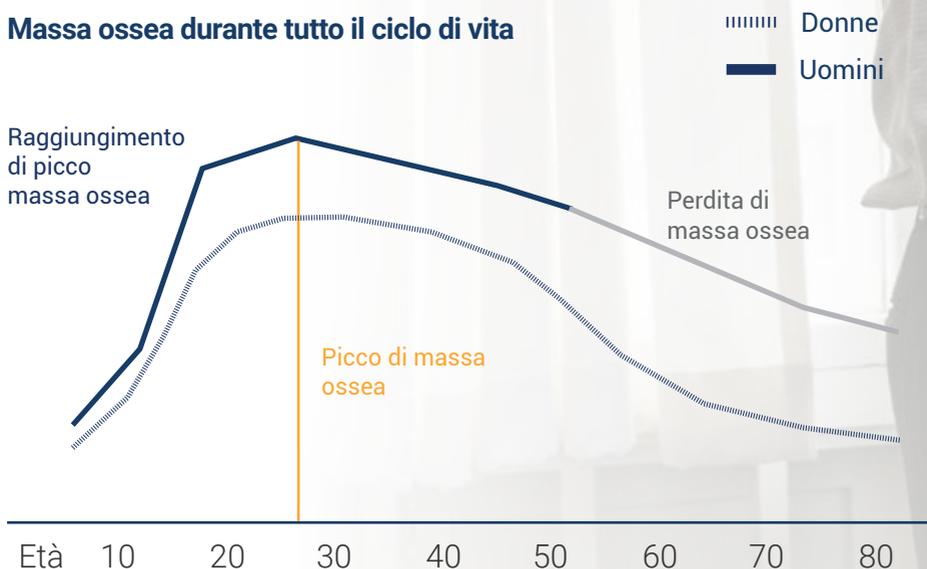
Bisogna fare attenzione ai fattori di rischio che causano un'eccessiva perdita ossea.

Tipicamente, gli uomini in età giovane-adulta sviluppano una massa ossea maggiore rispetto alle donne. Dopo i 30 anni circa, in entrambi i sessi, la quantità di osso nello scheletro inizia a diminuire poiché l'equilibrio tra la formazione di nuovo osso e la rimozione del vecchio osso viene sbilanciato.

Gli uomini, durante la quinta decade di vita, non sperimentano la rapida perdita di massa ossea che subiscono le donne negli anni successivi alla menopausa. Mentre, all'età di circa 70 anni, avviene una perdita di massa ossea alla stessa velocità in entrambi i sessi, e diminuisce l'assorbimento del calcio (un minerale importante per la salute delle ossa). La perdita eccessiva di massa ossea rende fragile l'osso aumentando la probabilità di frattura.

Scopri se hai fattori di rischio che possono accelerare la perdita ossea e favorire l'insorgere di osteoporosi e fratture da fragilità.

Massa ossea durante tutto il ciclo di vita



An elderly couple is seen from behind, looking out a large window. The man is on the left, wearing a light-colored, short-sleeved button-down shirt. The woman is on the right, wearing a light blue top. The window shows a bright, green outdoor scene. In the top left corner, there is a vertical orange bar. In the bottom right corner, there is a small orange triangle pointing downwards.

QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO NEGLI UOMINI?

Tuttavia, molti dei fattori che mettono le donne a rischio di osteoporosi e fratture si applicano anche agli uomini. Gli uomini devono prestare particolare attenzione alla carenza di testosterone e ai farmaci correlati terapia del cancro alla prostata.

PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO

Età

La perdita di massa ossea aumenta con l'età e negli uomini accelera più rapidamente intorno ai 70 anni.

Storia familiare

Se i tuoi genitori hanno avuto l'osteoporosi o una storia di fratture, sei a maggior rischio.

Un osso precedentemente rotto all'età di 50 anni o più

Se ti sei fratturato un osso corri il doppio del rischio di incorrere in un'altra frattura.



Uso a lungo termine di glucocorticosteroidi (più di 3 mesi)

Questi farmaci (ad esempio il prednisolone) sono la causa più comune di osteoporosi secondaria. Sono usati per il trattamento di una varietà di condizioni mediche tra cui l'asma e l'artrite infiammatoria.

Ipogonadismo primario o secondario (carenza di testosterone)

L'ipogonadismo si verifica fino al 12,3% degli uomini, spesso a causa di difetti dei testicoli. Anche la terapia di deprivazione androgenica (ADT), il trattamento più comunemente usato per il cancro alla prostata, riduce i livelli di testosterone.

Alcuni farmaci

Oltre ai glucocorticosteroidi, anche altri farmaci possono aumentare il rischio di osteoporosi.

Tra questi sono presenti alcuni immunosoppressori, anticonvulsivanti, farmaci antiepilettici e inibitori della pompa protonica, ed altri farmaci.

Alcune malattie croniche

Le malattie che ti mettono a rischio includono:

- ▶ **Artrite reumatoide**
- ▶ **Malattia infiammatoria intestinale** (es. morbo di Crohn)
- ▶ **Malattie da malassorbimento** (es. celiachia)
- ▶ **Diabete di tipo 1 e di tipo 2**
- ▶ **Iperparatiroidismo**
- ▶ **Malattia cronica del fegato o dei reni**
- ▶ **Linfoma e mieloma multiplo**
- ▶ **Ipercalciuria**
- ▶ **Tireotossicosi**
- ▶ **Altre**

Fai attenzione a questi due fattori di rischio comuni

- ▶ **Carenza di testosterone** (ipogonadismo primario o secondario)
- ▶ **Terapia di deprivazione androgenica (ADT)**

Stai diventando più basso?

Misura la tua altezza e confrontala con quella indicata sul tuo documento di identità. Se hai perso più di 4 cm di altezza, potrebbe significare che hai avuto fratture da compressione spinale dovute all'osteoporosi.

RISCHI LEGATI ALLO STILE DI VITA

- ▶ Fumo
- ▶ Consumo eccessivo di alcol (più di 2 unità al giorno)
- ▶ Dieta povera (bassi livelli di calcio, meno di 600 mg al giorno)
- ▶ Carenza/insufficienza di vitamina D
- ▶ Mancanza di esercizio o eccessivo esercizio fisico che riduce il peso corporeo
- ▶ Basso indice di massa corporea (BMI <20)

COME STIMARE IL CONSUMO DI ALCOL

Un'unità di alcol equivale a 10 ml (ca. 8 grammi) di etanolo puro, l'ingrediente chimico attivo nelle bevande alcoliche. Il consumo eccessivo di alcol aumenta il rischio di osteoporosi e fratture.

Birra o sidro

4% di alcol
250 ml = 1 unità



Vino

12,5% di alcol
80 ml = 1 unità



Superalcolici

40% di alcol
25 ml = 1 unità



DOVRESTI ESEGUIRE DEGLI ESAMI?

Parla con il tuo medico e fai il test se hai 70 anni o più.

Se sei più giovane (di età compresa tra 50 e 69 anni) dovresti fare il test se sono presenti fattori di rischio. Questo è particolarmente importante se:

- ▶ Hai subito una frattura a seguito di una caduta dalla posizione eretta o meno e hai un'età a partire dai 50 anni
- ▶ Sei in trattamento con glucocorticoidi
- ▶ Hai bassi livelli di testosterone (ipogonadismo)

QUALI ESAMI FARÀ IL MEDICO?

Non andare all'appuntamento senza essere preparato - menziona i tuoi rischi e non esitare a chiedere maggiori informazioni e test. Un buon modo per identificare se hai fattori di rischio è verificare la lista sul sito dell'IOF sui fattori di rischio per l'osteoporosi (vedi alla fine dell'opuscolo).

La valutazione clinica può includere la misurazione della densità minerale ossea (BMD) con uno scanner di assorbimetria a raggi X a doppia energia (DXA). Questo è un metodo rapido e non invasivo per misurare la BMD a livello dell'anca e della colonna vertebrale.

Inoltre, il tuo futuro rischio di frattura può essere valutato da un questionario computerizzato chiamato **FRAX®** (<http://www.shef.ac.uk/FRAX>) che calcola il rischio di frattura a 10 anni. Per la popolazione italiana è disponibile anche il DEFRA <https://defra-osteoporosi.it/>.

Sulla base di queste sole informazioni, ad alcuni pazienti ad alto rischio può essere offerto un trattamento senza la necessità di ulteriori test.



HAI INDIVIDUATO ALCUNI FATTORI DI RISCHIO?

In questo caso, rivolgiti al tuo medico le seguenti domande al prossimo controllo:

1

Ho un fattore di rischio comune per l'osteoporosi, dovrei fare un test della densità minerale ossea? Quante volte dovrebbe essere ripetuto?

2

Può calcolare il mio rischio di future fratture?

3

Cosa devo fare per quanto riguarda l'assunzione di calcio, vitamina D ed esercizio fisico?

4

Può consigliarmi dei cambiamenti specifici che posso apportare al mio stile di vita per migliorare la salute delle mie ossa?

5

Ho bisogno di una terapia specifica per curare l'osteoporosi?

CINQUE PASSAGGI PER UNA MIGLIORE SALUTE DELLE OSSA

Costruire ossa forti per tutta la vita ti consentirà di continuare a fare le cose che ti piacciono più a lungo. Ti aiuterà anche a vivere in modo indipendente, libero dal dolore e dalla sofferenza causata dalle fratture da fragilità.

Ci sono alcuni accorgimenti che puoi adottare per prevenire e controllare l'osteoporosi.

Prenditi cura della salute delle tue ossa oggi.

1

Esercizio regolare

2

**Alimentazione sana
per le ossa**

3

**Evita le abitudini di
vita negative**

4

**Identifica i tuoi fattori
di rischio**

5

**Prendi i farmaci per
l'osteoporosi se prescritti**



PASSO 1

ESERCIZIO REGOLARE

Esercizi regolari di carico del peso e rafforzamento muscolare sono utili a tutte le età e importanti per mantenere ossa e muscoli forti.

ESERCIZI DI CARICO

Impatto moderato del carico

- ▶ Jogging
- ▶ Escursionismo
- ▶ Camminata svelta
- ▶ Salire le scale

Impatto alto del carico

- ▶ 50-100 salti o saltare la corda
- ▶ Sport di carico di impatto correlati:
es. sport con racchetta

Questi dovrebbero essere eseguiti per almeno 30 minuti, 3-5 giorni a settimana

ESERCIZI DI RINFORZO / RESISTENZA MUSCOLARE

Per ottenere i massimi benefici, il programma dovrebbe essere ad alta intensità e diventare progressivamente più impegnativo nel tempo. Non dimenticare di mirare ai muscoli principali intorno all'anca e alla colonna vertebrale.

- ▶ Sollevamento pesi
- ▶ Utilizzo di macchine per pesi
- ▶ Utilizzo di elastici per esercizi
- ▶ Sollevare il proprio peso corporeo
- ▶ Stare in piedi e alzarsi in punta di piedi

Esercizi di rafforzamento muscolare o di resistenza almeno 2 giorni a settimana



Con l'età devi assicurarti che l'esercizio sia appropriato al tuo livello di forma fisica. Se soffri di osteoporosi o di fratture spinali, devi essere cauto quando svolgi attività che potrebbero causare lesioni, e dovresti avere una guida professionale per seguire una routine regolare.

Non lasciare che questa malattia "silenziosa" ti divori le ossa.

Una quantità sufficiente di calcio, vitamina D e proteine sono essenziali per la salute delle ossa e dei muscoli. I latticini come latte, yogurt e formaggio hanno le più alte quantità di calcio e contengono anche proteine e altri minerali che fanno bene alle ossa. Il calcio è contenuto anche in alcuni tipi di frutta e verdura (ad es. cavoli, broccoli, albicocche) e in conserve di pesce con lisce (sardine). Se disponibili, approfitta di cibi fortificati con calcio. Sebbene il calcio assunto con la dieta sia il migliore, alcune persone, che non riescono a raggiungere l'obiettivo giornaliero di calcio con il solo cibo, potrebbero aver bisogno di assumere integratori specifici.

Gli integratori di calcio dovrebbero tuttavia essere limitati a 500-600 mg al giorno e generalmente si consiglia di assumerli insieme alla vitamina D.

FABBISOGNO DI CALCIO NEGLI UOMINI

L'assunzione giornaliera raccomandata di calcio varia da paese a paese, ma tutte le autorità sanitarie riconoscono la necessità di aumentare la dose di calcio assunta negli anziani.

Fascia d'età	Calcio (mg/giorno)
10-18 anni	1300
19-70 anni	1000
70+ anni	1200

Fonte Istituto di Medicina delle Accademie Nazionali delle Scienze degli Stati Uniti (2010)



PRENDI LA TUA DOSE GIORNALIERA DI CALCIO

Fai dei latticini i tuoi amici:

- ▶ **1 yogurt o un bicchiere di latte** circa. $\frac{1}{4}$ del fabbisogno giornaliero di calcio
- ▶ **1 frullato grande** circa. $\frac{1}{3}$ del fabbisogno giornaliero di calcio
- ▶ **Formaggi** sono ricchi di calcio, in particolare parmigiano e mozzarella
- ▶ **Una ciotola di cereali con latte** è una buona opzione per la colazione
- ▶ Aumenta l'assunzione scegliendo **Caffè Latte** al posto del normale caffè

VITAMINA D

La maggior parte della vitamina D nel corpo è prodotta con l'esposizione della pelle alla luce solare.

Tuttavia, a seconda di dove vivi, potresti non assumere abbastanza vitamina D dalla sola esposizione alla luce solare. Piccole quantità di vitamina D si trovano negli alimenti (es. tuorlo d'uovo, salmone e tonno). In alcuni paesi sono disponibili alimenti fortificati con vitamina D.

L'Istituto di Medicina raccomanda l'assunzione di 600 UI/die di vitamina D per uomini e donne di età fino a 70 anni. Secondo le raccomandazioni dell'IOF per la prevenzione delle cadute e delle fratture è consigliata l'assunzione di 800-1000 UI/die vitamina D, per uomini e donne di età pari o superiore a 60 anni.

PASSO 3

EVITARE ABITUDINI DI VITA NEGATIVE

- ▶ **Smettere di fumare:** è stato dimostrato che diminuisce sostanzialmente il rischio di frattura.
- ▶ **Ridurre l'assunzione di alcol:** mentre uno o due bicchieri di vino o birra al giorno non influiranno sulla salute delle ossa, più di due unità di alcol possono aumentare notevolmente il rischio di frattura.
- ▶ **Mantenere un peso sano:** se sei sottopeso (BMI <20) sei ad aumentato rischio di frattura.

Il fumo aumenta il rischio di rottura di un osso del 29% e di frattura dell'anca del 68%



PASSO 4

IDENTIFICARE I FATTORI DI RISCHIO

Parla con il tuo medico. Sii consapevole di tutti i fattori di rischio che possono renderti un candidato per l'osteoporosi e le fratture da fragilità. Come mostrato in precedenza, ci sono diversi fattori che possono metterti a rischio.

Le statistiche del Regno Unito, degli Stati Uniti e dell'Australia mostrano che **gli uomini hanno tra il 20 e il 25% di probabilità in meno rispetto alle donne di visitare un medico.** Non evitare il tuo check-up.

Parla con il tuo medico della salute delle ossa e chiedi se dovresti sottoporsi a un test della BMD e/o un test di valutazione del rischio FRAX®.

▼

“Le donne hanno un rapporto molto più sano con il proprio corpo. Lo vedono come una questione di manutenzione, mentre gli uomini lo vedono come una questione di riparazione. Gli uomini trattano i loro corpi un po’ come un’auto: una volta bruciata la riparano, ma fino ad allora vanno avanti.”

PASSO 5

PRENDERE I FARMACI PER L'OSTEOPOROSI SE PRESCRITTI

Esistono molti trattamenti accertati che possono aiutare a migliorare la BMD e ridurre il rischio di fratture. I trattamenti comuni per gli uomini includono:

- ▶ **Bisfosfonati: alendronato, risedronato**
- ▶ **Bisfosfonati per via endovenosa: zoledronato**

Altri tipi di trattamenti includono:

- ▶ **Denosumab: anticorpo monoclonale completamente umano**
- ▶ **Teriparatide: agente anabolizzante**
- ▶ **Ranelato di stronzio**

La terapia con testosterone per l'osteoporosi è efficace negli uomini con carenza di androgeni.

Non tutti i farmaci sono approvati in tutti i paesi.



ADERISCI AL TUO TRATTAMENTO

Assicurati di rispettare il regime di trattamento prescritto e se sei preoccupato per eventuali effetti collaterali, parla con il tuo medico.

Poiché i benefici del trattamento non sono sempre evidenti, molti pazienti smettono di assumere i loro farmaci: non lasciare che ti accada!

Continuando il trattamento puoi proteggere le tue ossa ed evitare danni e fratture potenzialmente pericolose per la tua vita.



VERIFICA DEL RISCHIO DI OSTEOPOROSI

1. Hai 60 anni o più?

- Sì No

2. Ti sei fratturato un osso dopo i 50 anni?

- Sì No

3. Sei sottopeso?

- Sì No

Per calcolare il tuo BMI nel caso non lo sapessi	Valore BMI	Significato
$\text{BMI} = \frac{\text{Unità metrica peso in chilogrammi}}{\text{altezza in metri}^2}$	Sotto 19.0 dal 19.1 al 24.9 dal 25.0 al 29.9 Sopra 30.0	Sottopeso Normale/Sano Sovrappeso Obeso

Se hai risposto sì a 2 o più delle domande di cui sopra, le tue risposte suggeriscono che potresti avere importanti fattori di rischio per l'osteoporosi e per fratture da fragilità. Ti invitiamo a chiedere una valutazione e a discutere con il tuo medico le strategie per ridurre il rischio di fratture correlate all'osteoporosi.

4. Hai qualcuno dei seguenti disturbi?

- Artrite reumatoide
- Malattie dell'apparato digerente (malattia infiammatoria intestinale (IBD), celiachia)
- Cancro alla prostata o al seno
- Diabete
- Malattia renale cronica
- Disturbi della tiroide o delle ghiandole paratiroidi (ipertiroidismo, iperparatiroidismo)
- Disturbo polmonare (broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO))
- Basso livello di testosterone (ipogonadismo)
- Menopausa precoce, mestruazioni interrotte, ovaie rimosse (basso livello di estrogeni dovuto all'ipogonadismo)
- Immobilità prolungata (incapace di camminare da solo)
- HIV
- Non lo so, ma chiederò al mio medico
- Nessuna delle precedenti

5. È stato trattato con uno dei seguenti farmaci?

- Glucocorticoidi, o "steroidi", usati per trattare l'iniammazione (ad es. compresse di prednisone per 3 mesi o più)
- Inibitori dell'aromatasi usati per trattare il cancro al seno
- Terapia di deprivazione androgenica usata per trattare il cancro alla prostata
- Tiazolidinedioni usati per il trattamento del diabete (es. pioglitazone)
- Immunosoppressori utilizzati dopo interventi chirurgici di trapianto (es. inibitori della calmodulina/calcineurina fosfatasi)
- Antidepressivi usati per trattare la depressione, il disturbo ossessivo compulsivo, ecc. (ad es. inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI))
- Farmaci anticonvulsivanti o antiepilettici usati per trattare le convulsioni (es. fenobarbital, carbamazepina e fenitoina)
- Non lo so, ma chiederò al mio medico
- Nessuna delle precedenti

6. Dopo i 40 anni, hai perso più di 4 cm di altezza?

- Sì No Non lo so

7. Uno dei tuoi genitori ha avuto una frattura dell'anca?

- Sì No

8. Bevi quantità eccessive di alcol (> 3 unità al giorno) e/o fumi?

- Sì No



Se hai qualche fattore di rischio, non significa che hai l'osteoporosi, ma solo che potresti avere maggiori possibilità di sviluppare questa condizione. In questo caso, assicurati di discuterne con il tuo medico, che potrebbe consigliarti una valutazione della salute delle ossa. Se non hai identificato alcun fattore di rischio, ti incoraggiamo a condurre uno stile di vita sano per le ossa e continuare a monitorare i tuoi rischi in futuro.

Scopri quali risorse sono disponibili per aiutare te, la tua famiglia e i tuoi amici a rimanere in buona salute.

- **Contatta FEDIOS al numero verde 800909225** e accedi al sito www.fedios.org
- **Contatta e unisciti a un gruppo di supporto ai pazienti nella tua comunità al numero verde.**
- **Visita il sito web dell'IOF** www.osteoporosis.foundation per saperne di più sull'osteoporosi.

MOSTRA IL TUO SOSTEGNO PER LA PREVENZIONE GLOBALE DELL'OSTEOPOROSI

- **Partecipa alla Giornata Mondiale dell'Osteoporosi il 20 ottobre** ogni anno www.worldosteoporosisday.org
- **Firma la Carta globale del paziente IOF** per mostrare il tuo sostegno ai diritti dei pazienti su www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/
- **Unisciti o fai una donazione alla tua società locale per l'osteoporosi**

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/

©2021 **Fondazione internazionale per l'osteoporosi**

9 rue Juste-Olivier CH-1260 Nyon Svizzera

T +41 22 994 01 00 info@osteoporosis.foundation

www.osteoporosis.foundation www.worldosteoporosisday.org

FEDIOS

Federazione Italiana Osteoporosi e Malattie dello Scheletro

www.fedios.org

Numero Verde 800 90 92 25