

IVERI UOMINI

COSTRUISCONO LA LORO FORZA DALL'INTERNO



L'OSTEOPOROSI NELL'UOMO: GUIDA PER LA PREVENZIONE



FEDERAZIONE ITALIANA OSTEOPOROSI
E MALATTIE DELLO SCHELETRO

www.fedios.org

Via Stazione, 17 - 60020 Falconara M.ma (AN)

Tel. 3400968418 - info@fedios.it



International Osteoporosis
Foundation

NON FARTI COLPIRE DALL'OSTEOPOROSI

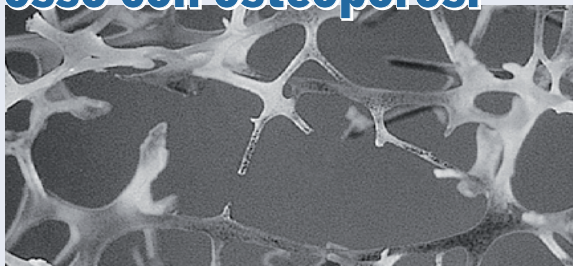
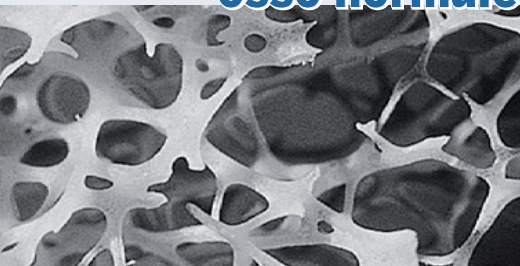
Le apparenze possono ingannare. **Gli uomini che sembrano forti esternamente, possono essere deboli all'interno senza saperlo.**

Nel mondo circa un uomo su cinque sopra i 50 anni si frattura a causa dell'osteoporosi. La maggior parte di essi non sono diagnosticati, né trattati, per questa malattia "silenziosa", anche dopo essere andati incontro a una frattura.



L'osteoporosi è una malattia che progressivamente indebolisce lo scheletro, portando dolore e debilitanti fratture. Ciò può anche verificarsi dopo una banale caduta dalla stazione eretta, a seguito di un trauma, a seguito di uno starnuto e/o chinandosi per allacciarsi le scarpe. Qualsiasi segmento osseo può rompersi a causa dell'osteoporosi, ma alcune tra le più serie e comuni fratture sono quelle a livello della colonna dorso-lombare e del collo del femore.

osso normale **osso con osteoporosi**



NON E' SOLO UNA MALATTIA DELLE DONNE

L'errore più comune è pensare che l'osteoporosi affligga solo le donne.

In realtà colpisce anche milioni di uomini in tutto il Mondo con devastanti conseguenze. Leggi i fatti:

Le ossa rotte causano immobilità, disabilità a lungo termine e molto dolore: il risultato è una bassa qualità di vita e la perdita di indipendenza con l'età.

Durante la vita il rischio di fratturarsi è maggiore del rischio di contrarre il cancro alla prostata: pochi uomini anziani sono in allerta per l'osteoporosi anche se uno su cinque si frattura.

Un terzo di tutte le fratture alle anche nel mondo si verifica negli uomini: alcuni studi mostrano inoltre che il 37% dei pazienti maschi muoiono durante il primo anno successivo alla frattura di un'anca.

Gli uomini hanno molta più probabilità delle donne di soffrire di gravi conseguenze o morte: spesso gli uomini sono più vecchi quando hanno una frattura per la prima volta.

Perdita della produttività nel posto di lavoro causata da frattura: in particolare, fratture alla spina dorsale possono affliggere uomini tra i 50-65 anni e il risultato sono giornate lavorative perse.

COSA CAUSA L'OSTEOPOROSI NEGLI UOMINI?

Occorre in primo luogo fare attenzione ai fattori di rischio che causano un'eccessiva perdita di densità ossea. I giovani adulti maschi accumulano nel corso della loro vita, più massa ossea rispetto alle donne. Dopo i 30 anni di età, l'ammontare di osso nello scheletro inizia a declinare in quanto il riassorbimento inizia a sovrastare la neoformazione.

In realtà, gli uomini sulla cinquantina non presentano la rapida perdita di massa ossea che invece caratterizza le donne nei primi anni di menopausa. Ma dall'età di circa 70 anni, sia uomini che donne perdono allo stesso ritmo massa ossea, e l'assorbimento di calcio (un minerale importante per la salute dello scheletro) diminuisce in entrambi i sessi. La eccessiva perdita di massa ossea fa sì che lo scheletro diventi, inevitabilmente, fragile con un aumento rischio di sviluppare una frattura. E' importantissimo scoprire se si possiedono i fattori di rischio che possono aumentare la velocità di perdita di massa ossea, causando l'osteoporosi.



QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO NEGLI UOMINI?

Molti dei fattori che mettono le donne a rischio di osteoporosi e fratture sono sovrapponibili con gli stessi che mettono a rischio la popolazione maschile. Anche se **gli uomini che sviluppano un cancro alla prostata devono fare attenzione alla carenza di testosterone** e ai farmaci per la terapia della neoplasia stessa.

FATTORI DI RISCHIO MAGGIORI

Età – la perdita di massa ossea aumenta con l'età, negli uomini accelera più rapidamente intorno ai 70 anni.

Familiarità – se i tuoi genitori hanno avuto l'osteoporosi o importanti fratture sei ad alto rischio.

Una pregressa frattura avvenuta dopo i 50 anni - se hai avuto una frattura hai il doppio delle possibilità di procurarti un'altra frattura.

Terapia cortisonica prolungata - (per più di tre mesi)

– questi farmaci, usati per trattare una varietà di condizioni mediche, incluso asma e artrite infiammatoria, sono la più comune causa di osteoporosi secondaria.

Ipogonadismo primario o secondario – (carenza di testosterone)

– è presente in più del 12,3% degli uomini e spesso è il risultato di difetti ai testicoli. Anche la terapia da privazione di androgeni (ADT), il trattamento più comunemente usato per il cancro metastatico alla prostata, causa bassi livelli di testosterone.

Alcuni farmaci - oltre al cortisone, altri farmaci possono esporti ad un elevato rischio. Questi includono, alcuni immunosoppressori, trattamenti ormonali in dosi eccessive per la tiroide, alcuni antipsicotici, anticonvulsivi, antiepilettici, litio, methotrexato, anti acidi ed inibitori della pompa protonica.

Alcune malattie croniche – le malattie che mettono a rischio di osteoporosi includono: artrite reumatoide, malattia infiammatoria dell'intestino (come morbo di Crohn), malattie di malassorbimento (come celiachia), diabete di tipo 1 e di tipo 2, iperparatiroidismo, malattie croniche di fegato e reni, linfomi, mieloma, tirotossicosi.

Fare molta attenzione a questi due fattori di rischio

- Deficit del testosterone (ipogonadismo primario e secondario)
- Terapia da privazione di androgeni (ADT)

Ti stai abbassando?

Misura la tua altezza e confrontala con l'altezza riportata sul tuo passaporto. Se **hai perso più di 3 cm in altezza** può significare che hai delle fratture da compressione spinale dovute all'osteoporosi.

180 cm

170 cm



Rischi relativi allo stile di vita

- Fumo
- Consumo eccessivo di alcool (più di due unità al giorno)
- Dieta povera (basse quantità di calcio, inferiori a 600 mg al giorno)
- Insufficienza/carenza di vitamina D
- Sedentarietà o eccessivo esercizio fisico che porta ad un ridotto peso corporeo
- Basso indice di massa corporea (BMI<20)

Come stimare il tuo consumo di alcool

Un'unità di alcool è equivalente a 10 ml (circa 8 grammi) di alcool puro, l'ingrediente chimico principale nelle bevande alcoliche. L'eccessivo consumo di alcool aumenta il rischio di osteoporosi e di fratture.

Birra o sidro 4% alcool

250 ml/8.75 oz = 1 unità



Vino 12,5% alcool

80 ml/2.8 oz = 1 unità



Liquori 40% alcool

25 ml/0.88 oz = 1 unità



QUANDO DOVRESTI ESSERE VISITATO?

Parla con il tuo medico e fatti controllare se hai più di 70 anni. Se sei più giovane (50-69 anni di età) dovresti essere comunque esaminato quando sono presenti i fattori di rischio. Questo è particolarmente importante se hai:

- riportato una frattura a seguito di una caduta dalla stazione eretta dopo i 50 anni
- fai un trattamento con cortisonici
- hai bassi livelli di testosterone (ipogonadismo)



QUALI SONO GLI ESAMI DA ESEGUIRE?

Non andare all'appuntamento senza sapere di cosa si tratta, menziona i tuoi rischi e non esitare a chiedere tutte le informazioni e gli eventuali esami da eseguire. Un buon modo di identificare se si hanno fattori di rischio è quello di fare il test per i fattori di rischio dell'osteoporosi (www.fedios.org).

La valutazione clinica può includere la determinazione della densità minerale ossea (BMD) con scansione a doppi raggi x (DXA).

Questo è un metodo rapido e non invasivo per misurare la densità minerale ossea nel femore e nella colonna vertebrale.



Inoltre il rischio di fratture future può essere valutato da un questionario computerizzato che ciascuno di noi può eseguire, chiamato FRAX (<http://www.shef.ac.uk/FRAX>) il quale riesce a calcolare il rischio che hai di fratturarti nei prossimi 10 anni. Basandosi su questo singolo test, alcuni pazienti ad alto rischio verranno sottoposti a trattamento senza necessitare di ulteriori test.

Hai identificato alcuni fattori di rischio?

Se sì, chiedi al tuo medico le seguenti domande nel tuo prossimo incontro:

1. Ho dei comuni fattori di rischio per l'osteoporosi, dovrei sottopormi ad un controllo densitometrico? Con che frequenza deve essere ripetuto?
2. Potrebbe calcolare il mio rischio di andare incontro a fratture negli anni futuri?
3. Cosa dovrei fare per quanto riguarda il calcio, la vitamina D e l'esercizio fisico?
4. Può consigliarmi uno specifico stile di vita che possa aiutarmi a migliorare la salute delle mie ossa?
5. Ho bisogno di terapie specifiche per curare l'osteoporosi?

CINQUE PASSI PER MIGLIORARE LA SALUTE DELLE OSSA

Costruire ossa forti durante il corso della vita ti permetterà di continuare a fare ciò che ti piace per più tempo. Può anche aiutarti a vivere indipendente, libero dal dolore e dalla sofferenza causata da fratture ossee.

Ci sono molte azioni che puoi compiere per prevenire e controllare l'osteoporosi.
Prenditi cura oggi della salute delle tue ossa



1

Costante attività fisica

Esercizi regolari per il peso corporeo e il rafforzamento muscolare sono benefici a tutte le età e importanti per mantenere ossa e muscoli forti.

Impatto moderato sul peso corporeo



corsa



escursioni



marcia

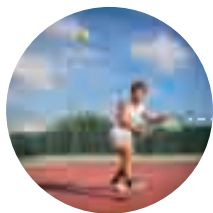


salire le scale

Impatto alto sul peso corporeo



50-100 salti o salti con la corda



Sport correlati all'impatto di carico

Questi esercizi devono essere praticati per almeno 30 minuti, 3-5 giorni a settimana.

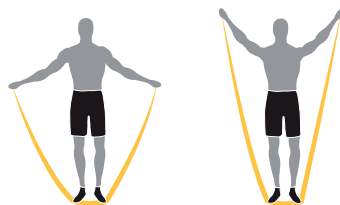
Esercizi per il rafforzamento dei muscoli o esercizi di resistenza almeno due giorni a settimana

Per ottenere i massimi benefici, il programma dovrebbe essere molto intenso e diventare progressivamente più difficoltoso con il passare del tempo. Non dimenticare di esercitare i muscoli attorno all'anca e alla spina dorsale.

Sollevamento pesi



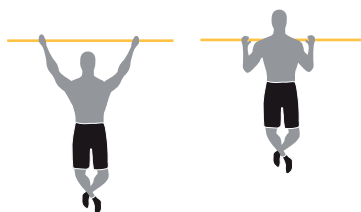
Usare bande elasticizzate



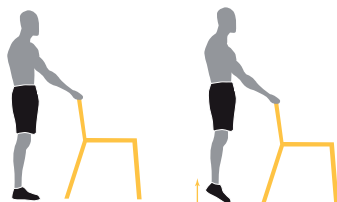
Usare macchine dei pesi



Solleverare il proprio peso corporeo



Stare in piedi e sollevarsi sulla punta dei piedi



Con l'età è necessario assicurarsi che l'esercizio fisico a cui sottoporsi sia adeguato e congruo al proprio livello di allenamento. Se hai l'osteoporosi o fratture vertebrali devi usare molta cautela quando fai attività fisica che può danneggiarti e dovresti avere una guida professionista quando svolgi il tuo allenamento regolare.

2

Nutrizione per ossa sane!

Non lasciare che questa malattia “silenziosa” mangi le tue ossa.

Calcio, vitamina D e proteine in quantità adeguate sono essenziali per la salute delle tue ossa e dei tuoi muscoli. Prodotti caseari come latte, yogurt e formaggio hanno il più alto contenuto di calcio e contengono anche proteine e altri minerali importanti per le ossa. Il calcio è anche contenuto in alcuni tipi di frutta (albicocche) e vegetali (cavoli, broccoli) e in alcuni pesci conservati (sardine). Se disponibile, ricorrere ad alimenti arricchiti in calcio. Il calcio introdotto con gli alimenti è il miglior modo di assumere questo minerale, tuttavia alcune persone possono avere bisogno d'integratori se non possono raggiungere i livelli ideali di calcio giornaliero solo con il cibo. Integratori di calcio dovrebbero comunque essere limitati a 500-600 mg al giorno ed è generalmente raccomandato di assumerli insieme alla vitamina D.

Calcio
richiesto
nei maschi



19-70 anni	70+ anni	10-18 anni
1000 mg al giorno	1200 mg al giorno	1300 mg al giorno

La dose raccomandata di calcio giornaliero varia da paese a paese, ma tutte le autorità sanitarie riconoscono il bisogno di incrementare l'assunzione di calcio negli adulti più anziani.

La maggior parte della vitamina D nel corpo è prodotta dall'esposizione della pelle ai raggi solari. Tuttavia, in base a dove vivi, la esposizione al sole potrebbe non essere sufficiente a garantire una ottimale quantità di vitamina D. Piccole quantità di vitamina D sono presenti nel cibo (tuorlo d'uovo, salmone e tonno), e possono anche trovarsi in cibi arricchiti di vitamina D.

L'istituto di medicina (IOM) statunitense, raccomanda di assumere 600 IU al giorno di vitamina D a donne e uomini sopra i 70 anni. IOF raccomanda 800/1000 IU al giorno di vitamina D per prevenire cadute e fratture a uomini e donne sopra i 60 anni.

Assumi la tua dose giornaliera di calcio

Fa diventare i cibi caseari tuoi amici:

- 1 yogurt o un bicchiere di latte hanno circa $\frac{1}{4}$ del tuo fabbisogno giornaliero di calcio
- 1 frullato grande ha circa $\frac{1}{3}$ del tuo fabbisogno di calcio
- I formaggi sono ricchi di calcio-soprattutto il Parmigiano, il Grana Padano e la mozzarella
- Una tazza con latte e cereali è una colazione con un buon contenuto di calcio
- Accelera la tua assunzione scegliendo il cappuccino al posto di un regolare caffè

3

Evita le cattive abitudini

Smettere di fumare: è stato dimostrato che il fumo incrementa sostanzialmente il rischio di fratture.

Riduci il consumo di alcool: un bicchiere o due di vino/birra al giorno non influiranno sulla salute delle tue ossa. Tuttavia, più di due unità di alcool possono aumentare sostanzialmente il rischio di fratture.

Mantieni un peso corporeo salutare: se hai un indice di massa corporea ($BMI < 20$) sei a rischio maggiore di fratture.

Fumare aumenta il tuo rischio di frattura all'anca del 68%





Identifica i tuoi fattori di rischio

Parla con il tuo medico. Sii consapevole di ogni fattore di rischio che possa renderti un candidato per osteoporosi e fratture. Come precedentemente dimostrato, ci sono molti fattori diversi che possono metterti a rischio.

Studi effettuati in Gran Bretagna, USA ed Australia **hanno dimostrato che gli uomini si recano da un dottore il 20-25% meno rispetto le donne.**

Non evitare il tuo controllo. Parla con il tuo medico e chiedi se dovresti fare un test per la densità minerale ossea e/o un test per il rischio di fratture con il FRAX®.

“Le donne hanno una relazione con il proprio corpo molto più salutare. La vedono come una questione di mantenimento, mentre gli uomini la vedono come una questione di riparazione. Gli uomini trattano il proprio corpo un po’ come un’auto: una volta danneggiata la ripareranno, ma fino a quel momento continuano a guidarla.”

Men’s Health Magazine



5

Assumi regolarmente i farmaci per l'osteoporosi se prescritti

Ci sono molti trattamenti che possono aiutarti a migliorare la densità minerale ossea e ridurre il rischio di fratture.

I trattamenti più comuni per gli uomini includono:

- Bisfosfonati: alendronato, risedronato, zoledronato

Altri tipi di trattamento includono:

- Denosumab: anticorpo monoclonale umano
- Teriparatide: un agente anabolico
- Ranelato di stronzio

La terapia con il testosterone è indicata per la cura dell'osteoporosi in uomini con deficienza di androgeni.

Aderisci al tuo trattamento

Assicurati di mantenere il regime prescritto e se sei preoccupato per possibili effetti collaterali, parlane con il tuo medico.

Non sempre gli effetti della cura sono evidenti, per questo motivo molti pazienti smettono di prendere le loro medicine.

Non lasciare che questo accada a te. Continuando la tua cura potrai proteggere le tue ossa ed evitare dannose e potenzialmente letali fratture.



IN 1 MINUTO VALUTA I FATTORI DI RISCHIO PER OSTEOPOROSI

I tuoi fattori di rischio non possono essere modificati - **cosa non puoi** cambiare!

Questi sono i fattori di rischio presenti dalla nascita o che non possono essere cambiati. Nonostante ciò, è importante essere consapevoli dei fattori di rischio che non possono cambiare così da prendere i necessari accorgimenti per ridurre la perdita di minerale nelle ossa.

1. Hai uno dei genitori a cui è stata diagnosticata l'osteoporosi o che ha avuto una frattura dopo una caduta banale (ad es. caduta dalla stazione eretta)?
 sì no
2. Qualcuno dei tuoi genitori ha la schiena ricurva (la gobba della vedova)?
 sì no
3. Hai 40 anni o più?
 sì no
9. Ti hanno mai diagnosticato l'artrite reumatoide?
 sì no

4. Ti sei mai fratturato dopo una caduta banale, in età adulta?
 sì no
 5. Cadi frequentemente (più di una volta nell'ultimo anno) o hai paura di cadere a causa della tua fragile corporatura?
 sì no
 6. Dopo i 40 anni, hai perso più di 3 cm di altezza?
 sì no
 7. Sei sottopeso – BMI < 19 Kg/m² (donne) o 20 Kg/m² (uomini)?
 sì no
 10. Ti hanno diagnosticato una tiroide iperattiva, diabete di tipo 1 o un disordine alimentare/gastrointestinale come la malattia di Crohn's o celiachia?
 sì no
- Per le donne:**
11. Per donne sopra i 45 anni: Sei andata in menopausa prima dei 45 di età?
 sì no
 12. Hai avuto dei periodi senza il ciclo per 12 mesi consecutivi o più (per cause diverse dalla gravidanza, menopausa o isterectomia)?
 sì no
 13. Ti hanno rimosso le ovaie prima dei 50 anni senza assumere la terapia ormonale sostitutiva?
 sì no
- Per gli uomini:**
14. Hai mai sofferto d'impotenza, mancanza di libido o sintomi ricollegabili a bassi livelli di testosterone?
 sì no

19 facili domande per aiutarti a capire lo stato di salute delle tue ossa

I tuoi fattori di rischio basati sul tuo stile di vita - **cosa** puoi cambiare!

Questi sono fattori di rischio modificabili che sorgono primariamente a causa di abitudini alimentari o scelte di stili di vita.

- | | |
|--|---|
| <p>15. Bevi frequentemente alcool a livelli superiori al limite consentito (più di due: birre, bicchieri di vino o superalcolici)?</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/> sì <input type="radio"/> no</p> | <p>18. Eviti o sei allergico al latte o a prodotti caseari senza assumere integratori di calcio?</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/> sì <input type="radio"/> no</p> |
| <p>16. Fumi o hai fumato?</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/> sì <input type="radio"/> no</p> | <p>19. Trascorri meno di 10 minuti al giorno fuori (con parti del corpo esposte alla luce del sole) senza prendere integratori di vitamina D?</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/> sì <input type="radio"/> no</p> |
| <p>17. Il tuo livello di esercizio fisico è inferiore a 30 minuti al giorno (lavori in casa, giardinaggio, camminata, corsa etc.)?</p> <p style="text-align: right;"><input type="radio"/> sì <input type="radio"/> no</p> | |

Comprendere le tue risposte

Se ha risposto **sì** ad una o più di queste domande **non significa** che hai l'osteoporosi. **Risposte positive semplicemente significano che hai fattori di rischio** clinicamente testati che potrebbero causare osteoporosi e fratture.

Per favore mostra questo test di rischio al tuo medico. Potrebbe raccomandarti di eseguire il test per il rischio di fratture con il FRAX (disponibile su www.shef.ac.uk/FRAX) e/o un test per la densità minerale delle ossa (BMD).

Il tuo medico ti assisterà sui possibili trattamenti, se necessari.

Anche se non hai alcuno o pochi fattori di rischio, dovresti discutere sulla salute delle tue ossa con il tuo medico e monitorare i tuoi rischi per il futuro.

Per maggiori info sull'osteoporosi e su come migliorare la salute delle tue ossa, contatta un centro per l'osteoporosi vicino a te o visita il sito www.fedios.org.

Ama Le Tue Ossa

Giornata Mondiale dell'**Osteoporosi**
20 Ottobre

AMA LE TUE
OSSA

20 OTTOBRE GIORNATA MONDIALE DELL'OSTEOPOROSI

AMA LE TUE
OSSA

Per ulteriori informazioni sull'osteoporosi, consultare il Centro Osteoporosi della sua zona. Puoi trovare un elenco dei Centri per l'Osteoporosi su **www.fedios.org**

Informazioni sulla Giornata Mondiale dell'Osteoporosi sono disponibili anche sul sito web **www.worldosteoporosisday.org**

FEDERAZIONE ITALIANA OSTEOPOROSI E MALATTIE DELLO SCHELETRO

www.fedios.org Via Stazione, 17 · 60020 Falconara M.ma (AN) · T. 3400968418 · info@fedios.it

©2014 **International Osteoporosis Foundation** • DESIGN **Gilberto D Lontro** IOF 140610-1000

Traduzione a cura di Ferdinando Silveri (Comitato Scientifico FEDIOS)