

Gli esperti il 20 ottobre daranno consigli
Appuntamento in Santa Maria Gualtieri
dalle 17 alle 20 per dubbi e informazioni

Osteoporosi Movimento e dieta per prevenirla

di Maria Grazia Piccaluga

PAVIA. Togliere i tappeti dal bagno e dalla cucina, i giocattoli dei nipotini dal pavimento, attrezzare la doccia con un antiscivolo, accendere sempre la luce se ci si al-

za durante la notte. Piccoli accorgimenti per prevenire le cadute che, in chi ha le ossa fragili per l'osteoporosi, possono trasformarsi in un dramma.

La fondazione San Matteo lancia un concorso fotografico e prepara un evento - che si terrà il 20 ottobre, giornata mondiale dell'osteoporosi - con tutti gli specialisti che, a vario titolo, si occupano del problema. Ginecologo, reumatologo, internista, ortopedico, fisiatra, dietista incontreranno dalle 17 alle 20 nella sala di Santa Maria Gualtieri in piazza Vittoria, le donne (ma anche gli uomini

che sono colpiti seppur in percentuale minore dalla patologia) interessate ad approfondire l'argomento.

«L'ospedale non è un luogo chiuso, non risolve solo le criticità ma è anche aperto al dialogo per informa-

re e prevenire» spiegano il presidente Alessandro Moneta e il direttore generale Pietro Caltagirone lanciando l'iniziativa "Scatta la salute in movimento", un concorso fotografico rivolto alle donne con almeno 40 anni. Con le immagini che arriveranno sarà allestita una mostra. E una giuria - formata da Moneta, Simonetta Ravizza, Chiara Callegari e Pierangela Fiorani - premierà le più rappresentative.

«Il movimento, al quale è dedicato il concorso, è anche una delle modalità con cui prevenire l'osteoporosi» pun-

tualizza Patrizia Monti, direttore medico di presidio.

Secondo uno studio del Consiglio nazionale delle ricerche condotto su un campione di 11mila donne e 5mila uomini, la malattia colpisce in Italia il 13% della popolazione femminile tra i 50 e i 60 anni e il 41% tra i 70 e 79 anni.

«L'osteoporosi sono i "capelli bianchi" dell'osso - spiega con una metafora la professoressa Elena Dalla Toffola, direttore dell'Unità di Fisiatria del San Matteo - . Diventa una malattia quando l'osso si rompe. Le pazienti, che si rivolgono a noi, arrivano dopo una frattura del femore da caduta o per dolori alla schiena e lombalgie dovute a microfratture alle vertebre».

Nella palestra e negli ambulatori della Fisiatria le pazienti vengono inserite in gruppi di lavoro, quattro per volta (due giorni a settimana) a seconda della patologia e dell'età. «Per prevenire fratture di ossa rese fragili dall'osteoporosi - dice Dalla Toffola - è molto importante potenziare l'equilibrio e l'apparato muscolare».

«Proponiamo alle pazienti esercizi di equilibrio, di controllo posturale, di rinforzo dei gruppi muscolari interessati alla deambulazione» spiega Bruno Mazzacane, fisiatra. E in clinica si danno anche consigli: accorgimenti nella disposizione di arredi e mobili, in casa. Da abbinare a precauzioni di tipo alimentare: cibi con poco sale, poche proteine e almeno 1500mg di calcio al giorno.



Un momento di una Moc, esame per l'osteoporosi

IL CONCORSO

Scatta la foto in movimento

PAVIA. "Scatta la salute in movimento" è il tema del concorso fotografico lanciato dalla fondazione San Matteo e al quale sono invitate a partecipare le donne con almeno 40 anni. Uno scatto, in bianco/nero o a colori, che fermi l'immagine di un movimento, un passo di danza, un esercizio. Le fotografie dovranno pervenire entro il 10 ottobre a segreteria di presidenza, fondazione San Matteo, viale Golgi 19, 27100 Pavia. Per informazioni contattare 0382-501826 (segreteria presidenza) o 0382-501087 (ufficio stampa).



Alessandro Moneta