

Osteoporosi, età e farmaci sono i nemici delle ossa

San Matteo, nuovo spazio in Reumatologia per il mese della prevenzione dedicato a pazienti in cura con cortisone e per anziani con malattie specifiche

di Maria Grazia Piccaluga

PAVIA

Non solo donne a rischio osteoporosi. Ma anche uomini anziani e adulti con patologie reumatologiche o in cura con alcuni farmaci, in particolare il cortisone. Aprile è il mese della prevenzione della salute delle ossa e il San Matteo mette in campo il suo servizio di Dietetica e nutrizione clinica e i medici della clinica Reumatologica dove è stato attivato di recente uno spazio specifico, coordinato dalla dottoressa Elena Boioli. «Al momento di occupiamo dei pazienti già cura presso la nostra clinica ma la prospettiva è quella di aprire anche ad altre strutture dell'ospedale» spiega. Un ambulatorio specifico è attivo in Ostetricia e Ginecologia. Mentre nella Reumatologia, diretta dal professor Carlomaurizio Montecucco, è in funzione da un anno circa una macchina DEXA di ultima generazione, che effettua esami di densitometria. Obiettivo della campagna che il San Matteo sta attuando nel mese di aprile è



Reumatologi e dietisti insieme per prevenire la malattia negli anziani

prevenire e diagnosticare precocemente le fratture provocate dalla fragilità delle ossa.

La fondazione ha aderito al network Bollini Rosa di Onda, l'Osservatorio Nazionale sulla Salute della Donna. E' infatti una malattia silenziosa e asintomatica. Colpisce il 33% delle donne tra i 60 e i 70 anni di età

e il 66% di quelle sopra gli ottanta. Ma anche una buona fetta della popolazione anziana che si alimenta male. «La prevenzione passa attraverso una corretta alimentazione – spiega Riccardo Caccialanza, responsabile del servizio di Dietetica del San Matteo –. Il fabbisogno giornaliero di cal-



IL TEST

Undici domande per calcolare i rischi

Accedendo al sito internet dell'ospedale (www.smatteo.pv.it), nella home page, è possibile accedere a un test per calcolare il proprio livello di rischio osteoporosi: sono undici punti da valutare: sesso femminile, età sopra i 50 anni, menopausa precoce (prima dei 45 anni), basso peso corporeo o improvviso dimagrimento, sedentarietà, fumo, abuso di caffè e alcolici, fratture pregresse causate da fragilità ossea, fratture di femore, terapia prolungata con cortisone, patologie reumatiche. Basta riconoscersi in 4 o più di queste caratteristiche perché sia opportuno sottoporsi a un'indagine diagnostica che consente di misurare la massa ossea ed in particolare la sua densità minerale, oltre un controllo da uno specialista del metabolismo osseo.

cio, per l'adulto, è stimabile intorno agli 800-1000 mg. L'assunzione di calcio è importante soprattutto durante la crescita (infanzia e adolescenza), la gravidanza, l'allattamento e durante il raggiungimento del picco massimo di massa ossea (tra i 18 e i 30 anni). Inoltre l'attività fisica, stimola il deposito di calcio rafforzando la struttura delle ossa».

Ma quali alimenti sono ricchi di calcio? «Latte, meglio se scremato o parzialmente scremato, e derivati – spiegano i dietisti –. Un etto di grana o di emmenthal contiene circa 900-1100 mg di calcio. Ricotta e robiola 500-600. E poi frutta secca (soprattutto mandorle, nocciole, noci e pistacchi); soia e legumi, ortaggi (rucola, prezzemolo, radicchio, broccolini e foglie di rapa, biette, cicoria, cardi) sono alimenti che contengono calcio biodisponibile. La carne invece ne è povera mentre il pesce, pur non essendo particolarmente ricco ne contiene almeno il doppio e offre anche una miglior protezione dalle malattie cardiovascolari». Da ridurre al minimo proteine animali, sale e caffè. Ma attenzione anche all'acqua che si mette in tavola. «La biodisponibilità del calcio contenuto nelle acque minerali, ricche di questo elemento – spiegano gli esperti del San Matteo – è sovrapponibile a quello dei prodotti caseari. Hanno importanza sia il valore assoluto di calcio contenuto nell'acqua minerale, sia la contemporanea assenza o quasi di sodio (Na entro 20 mg/l), poiché il sodio può aumentare l'eliminazione urinaria del calcio stesso».