

HEALTHY **BONES**
AUSTRALIA

Protect
Build
Support



Guida alla
salute ossea



Guida alla salute ossea

La salute ossea è una parte importante della salute generale. Una salute ossea precaria può portare all'osteoporosi. Quando la struttura ossea è compromessa e diventa più debole e meno densa, l'osso ha un maggior rischio di frattura. Questa è l'osteoporosi. Qualsiasi osso può essere colpito dall'osteoporosi. Tuttavia, l'osteoporosi tende a colpire siti specifici all'interno dello scheletro, non l'intero scheletro. La ricerca ha dimostrato che i siti comuni in cui si verificano le fratture ossee sono l'anca, il polso e la colonna vertebrale. Altri siti includono la caviglia, la gamba, l'avambraccio, la parte superiore del braccio e le costole. Queste fratture si verificano tipicamente a seguito di un piccolo inciampo, caduta o incidente simile.

È importante notare che le fratture ossee possono verificarsi in pazienti con osteoporosi o osteopenia (bassa densità ossea). Una volta che si verifica una frattura, la persona è considerata a rischio molto più elevato di subire un'altra frattura. La diagnosi e il trattamento precoci hanno lo scopo di prevenire che si verifichino eventuali fratture iniziali, o impedire che si verifichino ulteriori fratture. Se si verifica una frattura, lo scopo principale del trattamento è ridurre la probabilità di ulteriori fratture.

Fattori di rischio comuni

Anamnesi personale	Patologie	Farmaci
Frattura precedente (da lieve urto o caduta)	Celiachia	Alcuni trattamenti per il cancro al seno
Anamnesi familiare di osteoporosi (genitori/fratelli)	Tiroide iperattiva o paratiroide	Alcuni trattamenti per il cancro alla prostata
Perdita di altezza (3 cm o più)	Artrite reumatoide	Glucocorticoidi (steroidi)
Fumare/consumo eccessivo di alcol	Menopausa precoce/ testosterone basso	Tattamento antiepilettico
Inadeguato apporto di calcio, vitamina D o mancanza di esercizio fisico	Malattia renale cronica o malattia epatica	
70 anni di età e oltre	Diabete	

Se sono presenti fattori di rischio per l'osteoporosi, il medico vi consiglierà di sottoporvi a un test di densità ossea. Questo semplice esame diagnostico è ampiamente disponibile in Australia e i risultati indicheranno se avete una bassa densità ossea (l'osteopenia) oppure l'osteoporosi.

Se viene diagnosticata l'osteoporosi, il medico interverrà per proteggere la salute ossea e questo in genere includerà dei farmaci. Se viene rilevata una bassa densità ossea, la salute ossea verrà monitorata e verranno raccomandati cambiamenti nello stile di vita per sostenere la salute ossea.





Il calcio e la salute ossea

Perché il calcio è importante?

Il calcio è essenziale per la formazione e il mantenimento di ossa sane nel corso della vita. Il calcio si unisce con altri minerali per formare cristalli duri, dando forza e struttura alle ossa. Quasi il 99% del calcio corporeo si trova nelle ossa. Se non c'è abbastanza calcio nella dieta, il corpo prenderà ciò di cui ha bisogno dalle ossa per utilizzarlo in altre parti del corpo. Se ciò accade, la densità ossea (forza ossea) diminuirà gradualmente e potreste essere a rischio di sviluppare l'osteoporosi.

Quanto calcio è consigliato?

Le raccomandazioni nutrizionali australiane rispetto all'assunzione di calcio variano in base all'età.

Adulti • 19 anni di età e oltre	1.000 mg al giorno	• Un'assunzione di calcio adeguata mantiene la forza ossea
Adulti più anziani • Donne di età superiore ai 50 anni • Uomini di età superiore ai 70 anni	1.300 mg al giorno 1.300 mg al giorno	• La raccomandazione giornaliera aumenta poiché il calcio viene assorbito meno efficacemente dall'intestino e può essere ulteriormente perso attraverso i reni

• Non è consigliata un'assunzione di calcio eccessiva
• Se si ricorre all'integrazione di calcio, questa dovrebbe far parte soltanto del fabbisogno giornaliero

Calcio e alimentazione

Il modo migliore per raggiungere il fabbisogno di calcio raccomandato è quello di seguire una dieta ricca di calcio. Il contenuto di calcio negli alimenti varia, quindi è importante consumare cibi 'ricchi di calcio'. La metà degli adulti australiani non raggiunge il fabbisogno giornaliero di calcio raccomandato. È facile aggiungere calcio alla dieta concentrandosi su gruppi alimentari che contengono livelli di calcio più alti.

Tipologia di alimento	Esempi	Livello di calcio (mg per porzione)
Latticini	Latte, formaggio, yogurt	150 – 305 mg per porzione
Pesce	Trote, dentici, cozze, ostriche, gamberi, sardine in scatola o salmone	35 – 300 mg per porzione
Verdure	Cetriolo, cavolo nero, bietole, cavolo cinese, broccoli, rucola, crescione, bok choy, porri	59 – 250 mg per porzione
Frutta a guscio e semi	Mandorle, noci del Brasile, nocciole, noci, semi di sesamo, salsa tahini	28 – 75 mg per porzione
Frutta	Arance, fragole, fichi, kiwi, datteri	16 – 95 mg per porzione
Altro	Uova, tofu arricchito di calcio, ceci in scatola o soia	21 – 105 mg per porzione
Carne	Braciola di maiale, pollo	21 – 105 mg per porzione

Assorbiamo tutto il calcio che mangiamo?

La semplice risposta è no, non tutto il calcio che consumiamo viene assorbito. Una piccola quantità di calcio verrà persa ed escreta dal corpo, il che è normale. Questo viene preso in considerazione nell'assunzione consigliata per la vostra età. Anche altri fattori possono influire sull'assorbimento del calcio e dovrebbero essere discussi con il proprio medico, ad esempio: bassi livelli di vitamina D, assunzione eccessiva di caffeina e alcol e determinate patologie (ad esempio celiachia, malattia renale).

Integratori di calcio

Si consiglia ottenere il calcio dalla propria dieta. Tuttavia, quando un adeguato apporto di calcio non è raggiungibile, può essere necessario un integratore come indicato dal medico o dal farmacista. Healthy Bones Australia raccomanda dosi d'integrazione di 500-600 mg al giorno laddove richiesto. Questo è considerato sicuro ed efficace. Prendete gli integratori come indicato e parlate con il vostro medico o farmacista se avete domande.

Diagnosi di osteoporosi e calcio

Il calcio è essenziale per sostenere la salute ossea. Tuttavia, per le persone a cui è stata diagnosticata l'osteoporosi è generalmente previsto un farmaco, come prescritto dal medico. È una pratica comune per i medici prescrivere l'integrazione di calcio per accompagnare i farmaci per l'osteoporosi. Un'assunzione di calcio adeguata nel corso della vita supporta la salute ossea ma potrebbe non prevenire l'osteoporosi in quanto altri fattori di rischio possono avere un impatto negativo sulla salute ossea.

Vitamina D e salute ossea

La vitamina D è necessaria per assorbire il calcio dall'intestino per sostenere la salute delle ossa. La vitamina D svolge anche un ruolo nel sostenere la crescita e il mantenimento dello scheletro e nella regolazione dei livelli di calcio nel sangue.

Sole e Vitamina D

Per le persone che vivono in Australia, la principale fonte di vitamina D proviene dall'esposizione alla luce solare. La vitamina D viene prodotta quando la nostra pelle è esposta alla luce ultravioletta B (UVB) dal sole. È necessaria un'esposizione alla luce solare limitata per produrre livelli adeguati di vitamina D. I periodi di esposizione variano in base alla stagione e alla località in Australia. Anche il tipo di pelle e la quantità di pelle esposta influiscono sulla quantità di sole necessaria alla salute delle ossa.

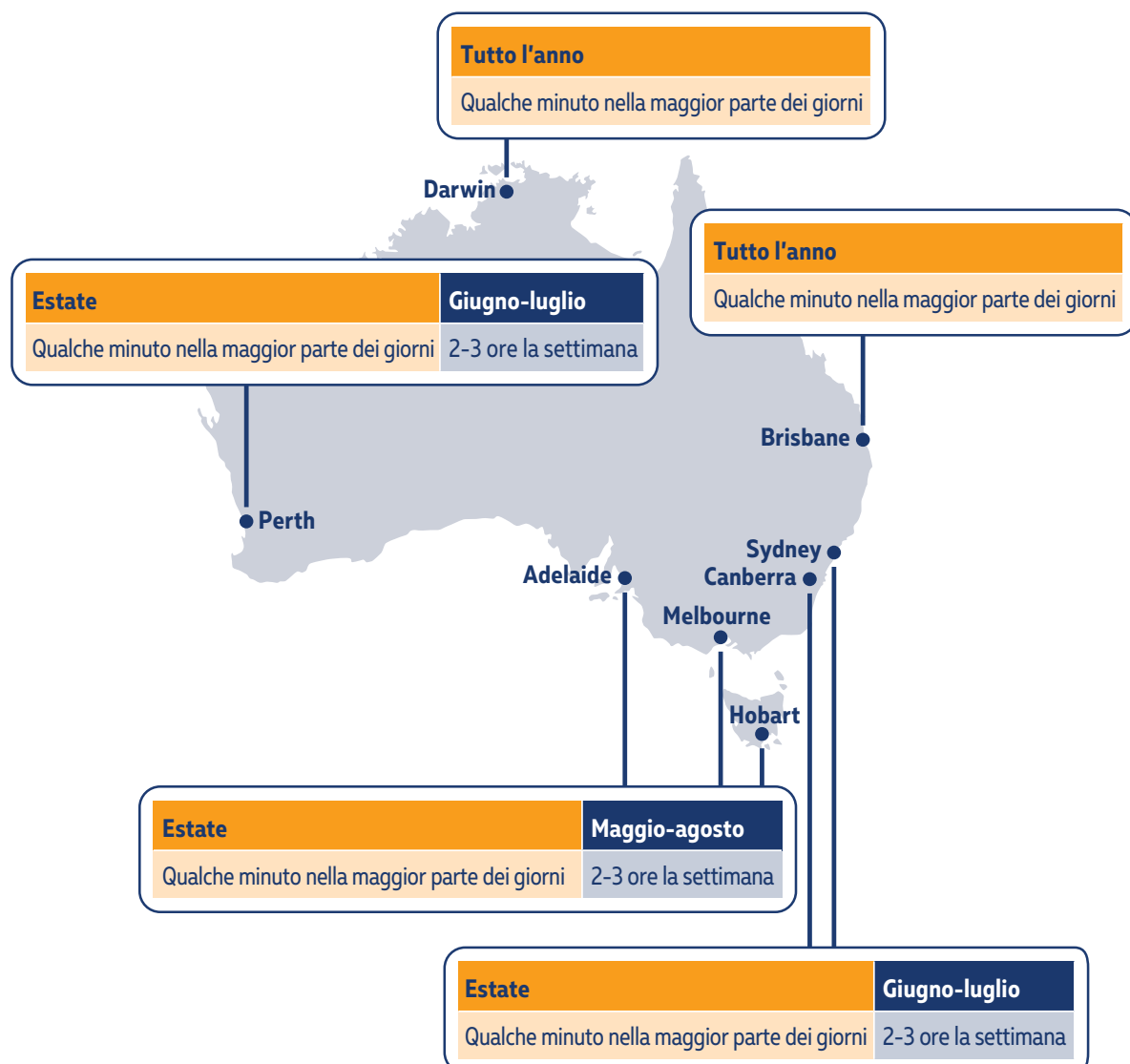
È importante bilanciare la necessità di un'esposizione al sole limitata per la vitamina D, evitando al contempo il rischio di danni causati dal sole. In conformità con le raccomandazioni di Cancer Council Australia, è necessaria la protezione solare quando si sta all'aperto per più di qualche minuto e l'indice UV è 3 o superiore.

Cambiamenti stagionali

Pochi minuti a metà mattina o a metà pomeriggio (al di fuori dell'indice UV 3 o superiore) sono generalmente sufficienti per la vitamina D durante l'estate, mentre in inverno sono necessari periodi di esposizione più lunghi. Fate riferimento alla mappa della luce solare di seguito come guida generale e controllate l'indice UV (tramite l'app SunSmart, myuv.com.au o il sito web dell'Australian Bureau of Meteorology).

Mappa della luce solare

Esposizione solare consigliata per la vitamina D in base alla località in Australia.



Livelli di vitamina D

I livelli di vitamina D cambiano nel corso dell'anno. I livelli sono più alti alla fine dell'estate e più bassi alla fine dell'inverno. Healthy Bones Australia raccomanda un livello di vitamina D di almeno 50 nmol/L alla fine dell'inverno, e durante l'estate sono normali livelli più alti, nell'intervallo di 60-70 nmol/L.

Il medico verificherà il livello di vitamina D (con un esame del sangue) solo se siete a rischio di carenza di vitamina D.

Le persone a rischio includono:

- adulti che stanno principalmente al chiuso per motivi di salute o di lavoro;
- persone dalla pelle scura (la pelle più scura riduce la penetrazione della luce UV);
- persone che evitano il sole per proteggere la pelle o dietro consiglio medico;
- persone che tengono il corpo coperto per motivi culturali o religiosi;
- persone con patologie che possono influire sulla capacità di assorbire/elaborare la vitamina D;
- donne incinte o in allattamento;
- anziani, costretti a rimanere in casa o in strutture di assistenza residenziale.

Carenza di vitamina D

In Australia oltre il 30% degli adulti ha una carenza lieve, moderata o grave di vitamina D. La carenza di vitamina D può:

- portare all'osteoporosi;
- provocare dolori alle ossa e alle articolazioni;
- aumentare il rischio di cadute e fratture correlate nelle persone anziane.

Inoltre, ciò può avere un impatto su un nascituro in una madre carente di vitamina D, con conseguente rachitismo (nei casi più gravi) e può essere collegata ad altre malattie.

Integratori di vitamina D

Per le persone con bassi livelli di vitamina D, può essere richiesto un integratore come consigliato dal medico o dal farmacista. I bassi livelli di vitamina D possono essere facilmente corretti ma possono richiedere diversi mesi per migliorare. Gli integratori di vitamina D sono disponibili come compresse, capsule, gocce o liquidi. La maggior parte degli integratori di vitamina D sono la vitamina 'D3' e la dose standard viene definita in Unità Internazionali (UI). Il medico vi consiglierà la dose adeguata necessaria e il farmacista può fornire una consulenza generale sugli integratori di vitamina D.

Healthy Bones Australia consiglia le seguenti dosi di vitamina D solo come guida generale:

Persone che sono esposte alla luce solare, ma non al livello raccomandato	<ul style="list-style-type: none"> • Adulti - almeno 600 UI al giorno. • Oltre i 70 anni di età - almeno 800 UI al giorno
Persone che evitano il sole o che sono a rischio di carenza di vitamina D	<ul style="list-style-type: none"> • 1.000 - 2.000 UI al giorno. • Potrebbero essere necessarie dosi più elevate
Carenza di vitamina D da moderata a grave	<ul style="list-style-type: none"> • 3.000 - 4.000 UI al giorno per 6-12 settimane per aumentare rapidamente il livello di vitamina D, seguite da una dose di mantenimento di 1.000 - 2.000 mg al giorno • Come consigliato dal medico

Vitamina D e alimentazione

Il cibo non fornisce una quantità adeguata di vitamina D. Un numero limitato di alimenti contiene piccole quantità di vitamina D, tra cui tuorli d'uovo, fegato, pesce grasso (salmone, tonno, sgombro, aringhe) e prodotti selezionati arricchiti con vitamina D (ad esempio latte in polvere, margarina e cereali).



Esercizio fisico e la salute ossea

L'esercizio fisico svolge un ruolo importante nel mantenimento della salute ossea. La ricerca ha dimostrato che quando si tratta delle nostre ossa, non tutti gli esercizi sono uguali. Le ossa traggono beneficio quando sono sottoposte a un determinato livello di impatto o sforzo, rendendo specifici tipi di esercizio fisico più vantaggiosi.

La capacità di un esercizio fisico di avere impatto sulle ossa dipende dal modo specifico in cui lo stress viene esercitato sull'osso durante l'esercizio fisico. L'esercizio fisico è importante anche per le dimensioni, la forza e la capacità dei nostri muscoli, e questo è essenziale per mantenere la mobilità. L'esercizio fisico deve essere continuativo per dare un beneficio adeguato.

Obiettivi dell'esercizio fisico nel corso della vita

Gli obiettivi dell'esercizio fisico per la salute ossea cambiano nel tempo, da:

- sviluppare la massima forza ossea durante l'infanzia e l'adolescenza;
- mantenere la forza muscolare e ossea durante l'età adulta;
- ridurre la perdita di massa ossea in età avanzata e mantenere la forza muscolare per sostenere mobilità ed equilibrio.

Tipi specifici di esercizio fisico per supportare la salute ossea

Esercizio fisico a base di carico e a impatto. Che cos'è? Esercizio fatto in piedi in modo da sostenere il proprio peso, che fa sobbalzare le ossa rapidamente e saldamente.

- Esempi: jogging, salto con la corda, pallacanestro, netball, danza, aerobica a impatto, salire le scale.

Allenamento di resistenza. Che cos'è? Si usano pesi per mani e caviglie, nonché attrezzature da palestra.

- Esempio: allenamento con pesi la cui intensità progredisce nel corso del tempo.

Esercizi di equilibrio e prevenzione delle cadute

Per gli australiani più anziani, gli esercizi di equilibrio e mobilità possono inoltre aiutare a ridurre le cadute che possono portare a fratture. La metà di tutte le cadute si verifica a casa. Gli esercizi di equilibrio in genere includono:

- esercizi in piedi in posizione ferma - ad esempio: in piedi su una gamba, in piedi alzando le braccia, mettere un piede di fronte all'altro e stare fermi, tai chi;
- esercizi in movimento - ad esempio: camminare in piccoli cerchi, camminare con improvviso cambio di direzione, scavalcare ostacoli, camminare in punta dei piedi, camminare con le braccia sollevate sopra la testa;
- due esercizi allo stesso tempo - ad esempio: in piedi su una gamba mentre si lancia e si prende una palla.

Per ulteriori informazioni, consultare la Guida per l'esercizio fisico di Healthy Bones Australia sul sito www.healthybonesaustralia.org.au



Trattamento

La diagnosi di osteoporosi richiede un trattamento prescritto per proteggere la salute ossea. I vostri farmaci saranno prescritti dal medico di base o da uno specialista. In Australia sono disponibili diverse opzioni di trattamento. Voi e il vostro medico determinerete il miglior trattamento, prendendo in considerazione altre patologie. Il medico può anche consigliarvi se i farmaci sono sovvenzionati dal piano farmaceutico nazionale (Pharmaceutical Benefits Scheme - PBS).

Come funzionano i trattamenti per l'osteoporosi?

La maggior parte dei farmaci funziona rallentando o bloccando l'attività delle cellule responsabili del riassorbimento osseo (chiamate osteoclasti) lasciando funzionare le cellule specializzate nella produzione del tessuto osseo (osteoblasti). Questo aiuta a migliorare la forza ossea nel corso del tempo. I farmaci contro l'osteoporosi sono comunemente prescritti per molti anni e devono essere approvati dal governo federale per l'uso in Australia. Si consiglia di assumere i farmaci come indicato per trarne il massimo beneficio. Alle persone a cui è stata diagnosticata l'osteoporosi si consiglia inoltre di integrare l'assunzione dei farmaci con i livelli di calcio, vitamina D ed esercizio fisico raccomandati.

I sussidi PBS si applicano a:

- persone che hanno subito una frattura a causa dell'osteoporosi;
- persone di età superiore ai 70 anni con bassa densità ossea;
- persone con bassa densità ossea che assumono corticosteroidi (ad esempio prednisone o cortisone) alla dose di 7,5 mg per almeno 3 mesi.

Tipi di farmaci

I seguenti farmaci sono comunemente prescritti in Australia per trattare l'osteoporosi e sono comprovati per ridurre il rischio di fratture.

Tipo di farmaco	Dosaggio
Bifosfonati Questi farmaci possono rallentare la perdita di massa ossea, migliorare la densità ossea e ridurre il rischio di fratture	Compresse (settimanali o mensili) <ul style="list-style-type: none"> • Alendronato (marca Fosamax o altre marche generiche) • Risedronato (marca Actonel EC o altre marche generiche) Infusione endovenosa annuale <ul style="list-style-type: none"> • Zoledronato (marca Aclasta)
Denosumab Questo farmaco può rallentare la perdita di massa ossea, migliorare la densità ossea e ridurre il rischio di fratture	Iniezione semestrale <ul style="list-style-type: none"> • Denosumab (marca Prolia)

Altri farmaci

Le seguenti opzioni di farmaci possono essere prescritte in base alle esigenze di ogni paziente.

Terapia ormonale della menopausa (MHT - Menopausal Hormone Therapy)

La MHT (precedentemente nota come HRT) aiuta a rallentare la perdita di massa ossea, riducendo il rischio di osteoporosi nelle donne durante il periodo della menopausa o dopo la menopausa. È sicura ed efficace per la maggior parte delle donne di età inferiore ai 60 anni che hanno l'osteoporosi e hanno anche bisogno di un trattamento ormonale per alleviare i sintomi della menopausa. Può anche essere prescritta alle donne di età inferiore ai 60 anni che non sono in grado di assumere altri medicinali per l'osteoporosi. È particolarmente utile per le donne che hanno sofferto di menopausa precoce (prima dei 45 anni).

Modulatori selettivi del recettore degli estrogeni (Selective Oestrogen Receptor Modulators - SERMS)

Raloxifene (marca Evista)

Questo medicinale viene assunto quotidianamente e agisce sulle ossa in modo simile all'ormone estrogeno, rallentando la perdita di massa ossea e riducendo il rischio di fratture vertebrali nelle donne che sono entrate in menopausa. Il sussidio PBS si applica alle donne in post-menopausa che hanno già subito una frattura dovuta all'osteoporosi.

Farmaci per uso limitato

Teriparatide (marca Terrosa) iniezione quotidiana auto-somministrata per un massimo periodo di 24 mesi.

Questo medicinale deve essere prescritto da uno specialista ed è somministrato a persone con osteoporosi grave quando altri farmaci per l'osteoporosi non sono stati efficaci. Una volta completato il corso del trattamento, si inizierà ad assumere un altro farmaco per l'osteoporosi per assicurarsi del mantenimento del nuovo osso formatosi. Il sussidio PBS dura 18 mesi, per le persone con densità ossea molto bassa che hanno subito un minimo di due fratture (con una delle fratture verificatasi durante l'assunzione di un altro tipo di farmaco per l'osteoporosi).

Romozosumab (marca Evenity) somministrato una volta al mese da un medico con 2 iniezioni (durante la stessa visita), per 12 mesi.

Questo medicinale deve essere prescritto da uno specialista ed è somministrato a persone con osteoporosi grave quando altri farmaci per l'osteoporosi non sono stati efficaci. Una volta completato il corso del trattamento, si inizierà ad assumere un altro farmaco per l'osteoporosi per assicurarsi del mantenimento del nuovo osso formatosi. Il sussidio PBS dura 12 mesi, per le persone con densità ossea molto bassa che hanno subito un minimo di due fratture (con una delle fratture verificatasi durante l'assunzione di un altro tipo di farmaco per l'osteoporosi).

Effetti collaterali

I farmaci per l'osteoporosi sono comunemente assunti per molti anni. Gli effetti collaterali dei farmaci per l'osteoporosi sono rari e si consiglia di parlare con il proprio medico in caso di preoccupazioni o domande in merito ai farmaci. Chiunque riscontri un sospetto effetto collaterale deve consultare il proprio medico. Il farmaco verrà fornito con un elenco di possibili effetti collaterali. Se si verificano effetti collaterali è necessario informare il proprio medico.

Per ulteriori informazioni



Chiamate il nostro numero verde
1800 242 141



Visitate il nostro sito web
healthybonesaustralia.org.au



Parlate con il vostro medico