

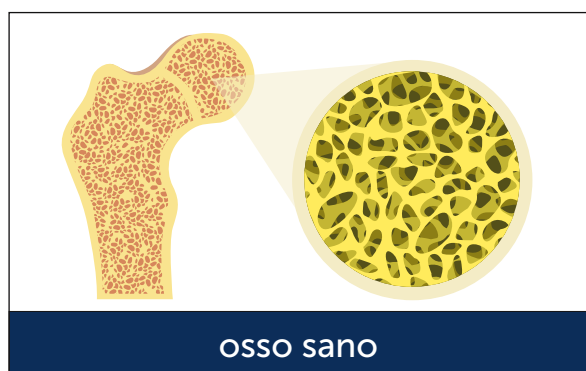
FAI LA TUA
MOSSA Gioca
d'anticipo
contro
l'osteoporosi



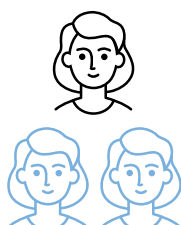
Osteoporosi: guida alla visita con il medico

Cos'è l'osteoporosi?

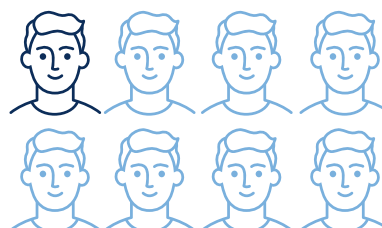
È una patologia cronica, **spesso senza sintomi**, che comporta **modificazioni della qualità e della struttura dell'osso**, rendendolo fragile con un aumento del rischio di fratture.^{1,2,3}



In Italia si stima che colpisca circa²



1 donna su **3**
dopo i 50 anni



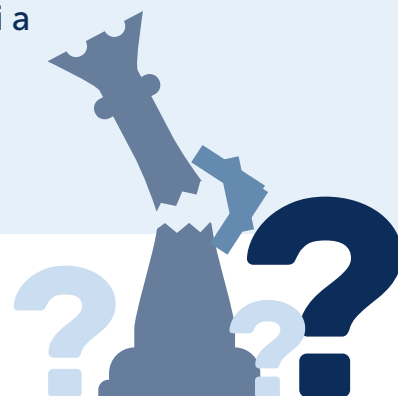
1 uomo su **8**
dopo i 60 anni

Prepararsi fa la differenza

Arrivare preparati alla visita consente di sfruttare al meglio il tempo con il medico^{3,4}

È utile portare con sé:

- ✓ Lista di farmaci e integratori assunti⁴
- ✓ Elenco di patologie attuali e pregresse, incluse fratture o cadute⁴
- ✓ Eventuali esami già effettuati⁴
- ✓ Porta con te un familiare o un amico in grado di aiutarti a prendere appunti, fare domande e ricordare meglio le informazioni fornite dal medico^{4,5}



Domande utili

I quesiti che si possono porre al medico per comprendere meglio la situazione.^{5,6}

- Sono a rischio di osteoporosi?
- Sto assumendo una quantità sufficiente di calcio e vitamina D?
- Quali tipi di esercizio possono aiutarmi a rafforzare le ossa?
- I farmaci che assumo potrebbero causare perdita di massa ossea?
- Ho condizioni mediche che possono causare perdita di massa ossea?
- Ho bisogno di un esame della densità minerale ossea (DEXA)?
- Come posso prevenire le cadute?



Cosa succede durante una visita

Durante la visita, il medico raccoglie informazioni cliniche e valuta il rischio di frattura.

Anamnesi



Storia di fratture e stile di vita³



Alimentazione, attività fisica, fumo e consumo di alcol³



Condizioni mediche e terapie che possono influenzare la salute ossea³

Esame fisico



Perdita di altezza e di peso³



Cambiamenti nella postura³



Equilibrio e andatura³



Forza muscolare, ad esempio la capacità di alzarsi da seduti senza usare le braccia³

Esame principale

Densitometria ossea a doppia energia (MOC-DXA) è il principale strumento per **misurare la densità minerale ossea** e diagnosticare l'osteoporosi.^{1,3,5}

La MOC-DXA utilizza basse dosi di raggi X mentre uno scanner scorre lungo il paziente, disteso su un lettino.³

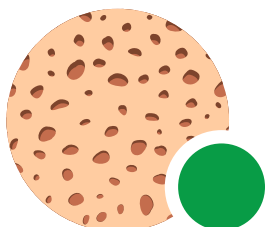
È una procedura:

Rapida

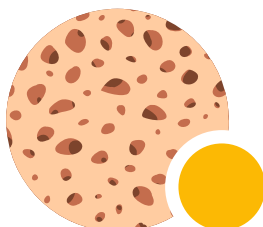
Indolore

Non invasiva

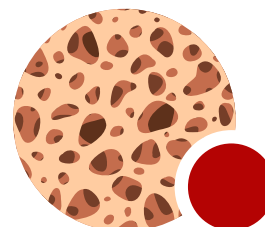
Il **T-score** è il parametro principale valutato durante una MOC DEXA e permette di classificare lo stato di salute delle ossa:¹



T-score ≥ -1.0
Normale



T-score tra -1 e -2.5
Osteopenia



T-score ≤ -2.5
Osteoporosi

Altri possibili **esami di laboratorio** che il medico può richiedere:^{1,4}

✓ Calcio, fosforo

✓ Vitamina D

✓ Emocromo

✓ Funzione renale

✓ Ormoni



Come il medico valuta il rischio di frattura

Il medico può stimare il rischio di frattura con **DeFRA**, un algoritmo validato per la popolazione italiana che calcola il **rischio di frattura a 10 anni** sulla base di diversi fattori clinici:⁶



**Densità
ossea**



**Età
e genere**



**Fratture
pregresse**



**Terapie
in corso**



**Stile
di vita**



Dieta

Una buona valutazione del rischio aiuta a scegliere il trattamento più adatto: cambiamenti **nello stile di vita** e, se necessario, **farmaci per rinforzare le ossa**.¹



Prevenire le fratture nel tempo

Monitoraggio nel tempo

MOC-DXA ogni 12–18 mesi⁷

Esami periodici

Prestare attenzione a:

nuove fratture

cambiamenti di postura



Come proteggere le ossa:



**Curare l'alimentazione
(calcio e vitamina D)**



**Svolgere
attività fisica**



Eliminare il fumo



**Moderare
l'assunzione di alcol**



Prevenire le cadute



**Seguire le indicazioni
del medico e tenerlo
aggiornato**

**Una diagnosi precoce e controlli regolari sono fondamentali per
proteggere la salute delle tue ossa e prevenire le fratture.**

Bibliografia

1. SIE. Linee Guida Osteoporosi. *SIE - Società Italiana di Endocrinologia* <https://societaitalianadiendocrinologia.it/linee-guida-osteoporosi/> (2017). (Ultimo accesso 23.04.2026)
2. Osteoporosi: diagnosi e trattamento. *Humanitas* <https://www.humanitas.it/malattie/osteoporosi/>. (Ultimo accesso 23.04.2026)
3. Branch, N. S. C. and O. Osteoporosis. *National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases* <https://www.niams.nih.gov/health-topics/osteoporosis> (2022). (Ultimo accesso 23.04.2026)
4. Talking to your doctor about your bone health. <https://theros.org.uk/information-and-support/osteoporosis/scans-tests-and-results/talking-to-your-doctor-about-your-bone-health/>. (Ultimo accesso 23.04.2026)
5. Communication with Your Doctor and Healthcare Team. *Bone Health & Osteoporosis Foundation* <https://www.bonehealthandosteoporosis.org/patients/communication-with-your-doctor/>. (Ultimo accesso 23.04.2026)
6. Rossini, M. IL DEFRA: un algoritmo per predire il rischio di frattura da osteoporosi. *Trends of Medicine* <https://www.trendsofmedicine.it/il-defra-un-algoritmo-per-predire-il-rischio-di-frattura-da-osteoporosi/> (2025). (Ultimo accesso 23.04.2026)
7. Osteoporosi: La corretta gestione in Medicina Generale. *Pacini Medicina* <https://www.pacinimedicina.it/prodotto/osteoporosi-la-corretta-gestione-medicina-generale/> (2017). (Ultimo accesso 23.04.2026)