



Roma, 23 gennaio 2018 - “Muoviti anche tu”: è questo il claim della campagna informativa lanciata dalla Società Italiana dell’Osteoporosi del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMMS).

Rivolta ai cittadini con osteoporosi, malattia che indebolisce le ossa e le rende esposte a rottura, l’iniziativa prevede una serie di strumenti che richiamano l’attenzione sull’importanza dell’attività fisica anche nei pazienti affetti dalla malattia (in Italia oltre 5 milioni di persone): un tutorial di 15 esercizi illustra come muoversi in sicurezza, a supporto della prevenzione delle fratture.

Il concetto chiave che la Società scientifica vuole trasmettere ai pazienti è che, sebbene non si possa riacquistare la massa ossea persa a causa dell’osteoporosi, si può contrastare l’avanzamento della malattia anche con attività che rafforzano lo scheletro e, nelle donne che hanno già avuto fratture, si possono evitarne delle altre.

“Per mantenere una condizione di buona salute sono essenziali una buona alimentazione e un esercizio fisico eseguito regolarmente a tutte le età - spiega Giovanni Iolascon, docente di Medicina Riabilitativa e responsabile scientifico del progetto - È sbagliato pensare che le persone con osteoporosi, essendo a rischio di frattura, non debbano muoversi perché invece vita sedentaria e immobilizzazione favoriscono la malattia. Il nostro opuscolo ha proprio lo scopo di fornire indicazioni utili per migliorare la salute delle ossa e prevenire le rotture, grazie a semplici esercizi, con un programma che differisce rispetto alla presenza o meno di fratture”.

Il progetto informativo è diviso in tre parti: un’introduzione sulla malattia con i “pilastri della prevenzione dell’osteoporosi” e un decalogo con i consigli pratici su come muoversi avendo la malattia; un’introduzione alla lettura con la legenda che differenzia il progetto di esercizi tra pazienti con fratture vertebrali e quelli che non le hanno avute; i 15 esercizi per le diverse parti del corpo (braccia, gambe, tronco): per ognuno di essi viene illustrato scopo, modalità di svolgimento, con tempo e ripetizioni, gli accorgimenti da tenere, con fotografie per impostare il programma di allenamento nel modo corretto.

Per la SIOMMMS ora più che mai la parola d'ordine è "Prevenzione" e gli esperti stanno lavorando anche nelle diverse iniziative sul territorio per sensibilizzare i cittadini. L'allarme viene dai dati: in 10 anni il numero assoluto di fratture di femore da osteoporosi in Italia è cresciuto rispettivamente del 27% e del 36% nel sesso femminile e in quello maschile. Se nella donna la causa principale dell'osteoporosi è legata al deficit estrogenico dopo la menopausa, nel maschio, nella maggior parte dei casi (circa 65-70%), è dovuta per esempio a uso di farmaci, altre patologie che determinano perdita di massa ossea o, infine, abuso di alcol.