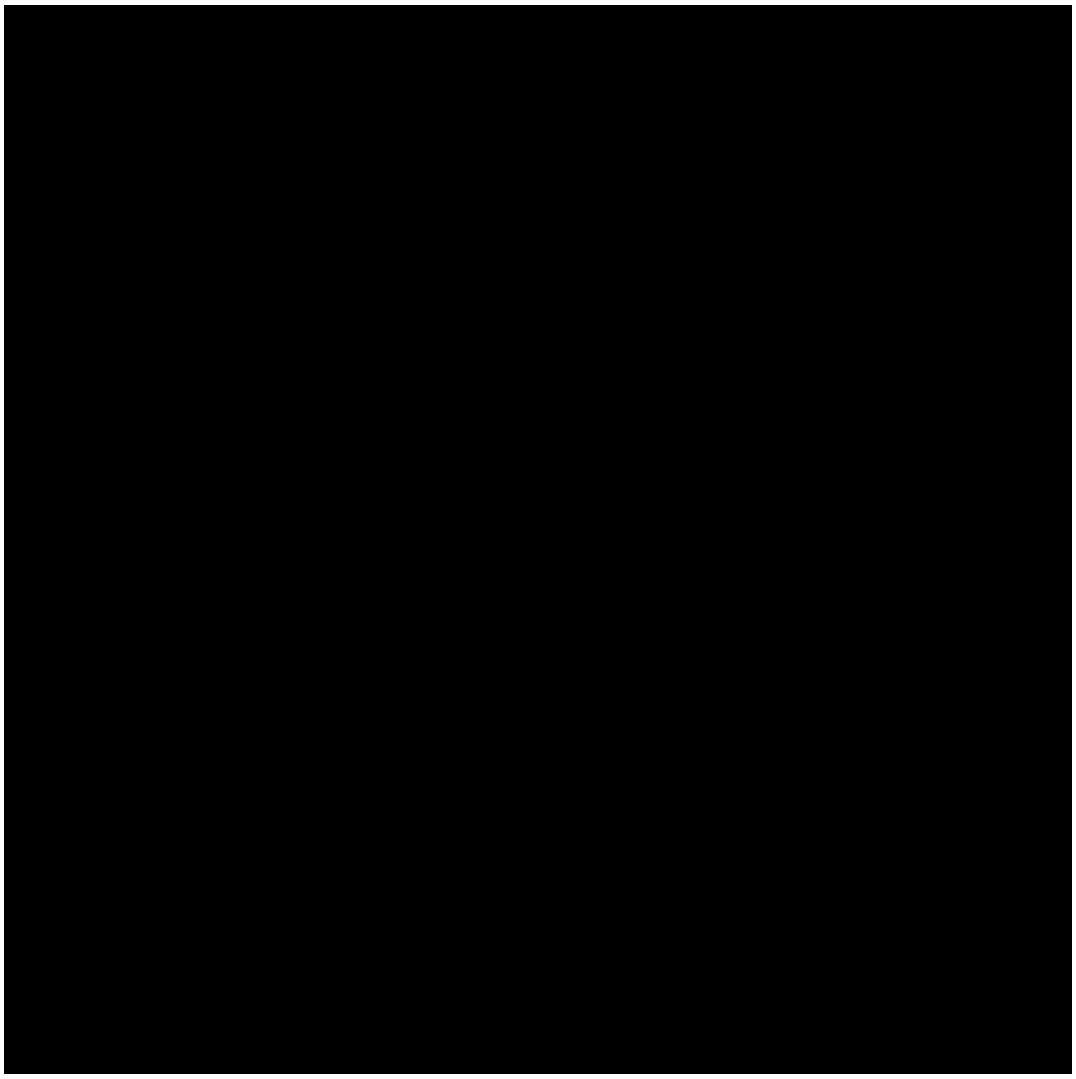
L'osteoporosi: Come prevenirla?

Categoria : RUBRICA MEDICA
Pubblicato da Dott. Luigi Scarpato in 9/3/2009

E' una malattia caratterizzata da una diminuizione della componente proteica e minerale dell'osso, con conseguente alterazione della microstruttura dello scheletro.



Si manifesta con un andamento cronico e con una elevata predisposizione alle fratture in quanto l'osso diminuisce di consistenza, diventa poroso e quindi fragile.

Esistono varie forme di osteoporosi. Il tipo più frequente colpisce il sesso femminile ed è definito post-menopasuale.

Anche se viviamo di più, mangiamo meglio eppure l'osteoporosi e le fratture che ne conseguono sono in aumento in tutto il mondo.

Il solo modo per contrastare l'incessante impoverimento della massa ossea è tenere a bada i fattori di rischio.

Prevenire l'osteoporosi si può.

* Si alla prima colazione con una tazza di latte anche parzialmente scremato

* No a diete repentine

* No alla magrezza eccessiva

* Si a latticini e yogurth

* No alle diete yo-yo che fanno perdere tanta massa magra e acqua con impoverimento dei muscoli e ossa

* Si alle proteine che favoriscono l'assunzione del Calcio

* Attenzione alle diete vegetali che provocano diuresi e disidratazione; l'acqua è importante per l'organismo.

* L'attività fisica deve essere parte integrante della propria vita

* Camminare a giorni alterni per 30/40 minuti può essere un buon inizio

* Sport di movimento o anche ginnastica respiratoria e educazione posturale possono aiutare a sviluppare una buona massa ossea

* Stare più possibile all'aria aperta e al sole, ovviamente senza ustionarsi.

L'osteoporosi in genere è asintomatica, almeno all'inizio.

La Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC) è esame che permette di diagnosticare la densità dell'osso.

E' molto utile anche la radiografia della colonna vertebrale che può evidenziare la riduzione dell'altezza delle vertebre.