

INSIEME CONTRO L'OSTEOPOROSI

19 semplici domande per aiutarti a capire lo stato di salute delle tue ossa

Quello che non puoi modificare - la tua storia familiare

1. A uno dei tuoi genitori è mai stata diagnosticata l'osteoporosi, o ha mai subito una frattura dopo una semplice caduta (una caduta dalla stazione eretta o anche da un'altezza minore)? si no
2. Uno dei tuoi genitori ha una "cifosi" (modesta gibbosità)? si no

Fattori clini tuoi personali: esistono fattori di rischio non modificabili con i quali nasciamo e che non possiamo cambiare, ma non per questo devono essere ignorati. È importante essere consapevoli dei fattori immodificabili, in modo da prendere provvedimenti per ridurre la perdita minerale ossea.

3. Hai 65 anni o più? si no
4. Hai mai subito una frattura per una caduta minore da adulto? si no
5. Cadi frequentemente (più di una volta nell'ultimo anno) o hai paura di cadere perché ti senti fragile? si no
6. Dopo i 40 anni hai perso più di 3 cm di altezza? si no
7. Sei sottopeso (BMI inferiore a 19)? si no
8. Hai mai assunto pasticche di corticosteroidi (cortisone, prednisone etc.) per oltre 3 mesi consecutivi (i corticosteroidi sono spesso prescritti per condizioni quali l'asma, l'artrite reumatoide e alcune malattie infiammatorie)? si no
9. Ti è mai stata diagnosticata l'artrite reumatoide? si no
10. Ti è mai stato diagnosticato un ipertiroidismo o un iperparatiroidismo? si no
11. Per le over 45: sei andata in menopausa prima dei 45 anni? si no
12. Il tuo ciclo mestruale ha mai subito un arresto per 12 mesi consecutivi o più (escludendo gravidanza, menopausa, isterectomia)? si no
13. Hai mai subito l'asportazione delle ovaie prima dei 50 anni, senza assumere la terapia ormonale sostitutiva? si no

Quello che puoi cambiare - il tuo stile di vita. Fattori di rischio modificabili attribuibili principalmente alla dieta e alle abitudini di vita.

14. Bevi regolarmente alcolici in dose superiore ai limiti di sicurezza (2 unità al giorno)? si no
15. Fumi attualmente, o hai mai fumato? si no
16. La tua attività fisica quotidiana è inferiore a 30 minuti al giorno (faccende domestiche, giardinaggio, passeggiate, palestra, etc.)? si no
17. Eviti o sei allergico al latte e latticini e non assumi alcun supplemento di calcio? si no
18. Trascorri meno di 10 minuti all'aria aperta (con una parte del corpo esposta al sole), e non assumi supplementi di vitamina D? si no

Fonte: I.O.F. International Osteoporosis Foundation (modificato)

Se hai risposto "SI" a una di queste domande, non significa che hai l'osteoporosi. Una o più risposte positive significano semplicemente che hai dei fattori di rischio che possono condurre a osteoporosi e fratture da fragilità. La diagnosi di osteoporosi può essere posta solo mediante la misurazione della densità minerale ossea. Potrai mostrare questo questionario al tuo medico che ti consiglierà, se necessario, altre indagini. La buona notizia è che l'osteoporosi può essere facilmente diagnosticata e trattata. Rivolgiti agli Specialisti locali o al tuo Medico di Medicina Generale per conoscere i cambiamenti da operare nel tuo stile di vita per ridurre il rischio di osteoporosi.

