Osteoporosi: quando è conseguenza della guerra contro il peso

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Non ho le mestruazioni da tre anni, ma non mi sono mai preoccupata. Però due mesi fa il mio ragazzo mi ha abbracciata un po' di slancio. Ho avuto un dolore tremendo. Un urlo da paura, non riuscivo più a respirare. Pronto soccorso, lastra urgente: tre costole rotte! Il radiologo mi ha detto: "Lei ha le ossa di una vecchia, lo sa? Osteoporosi!". Tatto zero. Mia madre mi ha accompagnata da un ortopedico. Quando ha sentito che non ho mestruazioni da tre anni mi ha mandata da lei "perché la questione è seria e ci vuole una ginecologa che rimetta in sesto il ciclo". Intanto mi ha fatto fare la MOC [densitometria ossea]: "Proprio brutta – ha detto – brutta brutta!". Tra lui e il radiologo mi hanno fatto sentire con due piedi nella fossa. Ci sarà una cura, no? Per questo sono qua. Però glielo dico subito: non mi faccia ingrassare, sennò gli ormoni non li prendo!».

Replico veloce: «Facciamo un patto: io mi impegno a non farla ingrassare neanche di un etto e lei prende tutto quello di cui il suo corpo ha bisogno. Integratori, oltre che ormoni: tutti i mattoncini che servono per ricostruire un osso solido ed elastico. E che non si fratturi più con un abbraccio!».

Abbozza un sorriso, ma resta guardinga. Gli esami sono chiari. Ipofisi e ovaie silenti, ormoni quasi azzerati: un'amenorrea ipotalamica, ossia un blocco del ciclo mestruale, da sottopeso, associato a un disturbo del comportamento alimentare di tipo restrittivo.

Alta, magrissima, curatissima, 24 anni sottili. Occhi diffidenti: la paura di aumentare di peso domina lo sguardo per tutto il dialogo clinico. Ragazza intelligente, un bel cervello intrappolato dall'angoscia sul peso.

«Sono sempre stata magra anche da bambina, come mamma. Mio papà è robusto e le due zie, sorelle di lui, sono grasse. Diabetiche, depresse e lamentose. Mi facevano venire i nervi fin da piccola. Le sentivo dire a mio padre: "Ma date da mangiare a questa povera bambina?". "Certo, rispondeva lui, ma è magra di costituzione!". E la chiudeva lì. In realtà ho sempre mangiato poco. L'idea di ingrassare mi faceva chiudere la bocca. Quando poi sentivo mia mamma dire "Quelle due si fanno l'insulina per poi mangiarsi le caramelle", mi dicevo: io grassa non lo diventerò mai e mai! Capito?».

La pelle racconta una vita senza ormoni e poco nutrita: opaca e sottile, al di sotto del trucco curato. Sottocute quasi inesistente. Muscoli lunghi e sottili: «Faccio molto stretch e yoga, perché mi piace».

«Quando ha avuto la prima mestruazione?».

«Uhm, tardi, quasi a 15 anni. Le mie amiche le avevano già da tre anni almeno. Siccome il ciclo mi dà fastidio, ero più contenta senza».

«E quelle successive?».

«Una-due l'anno. Che cosa c'entra il ciclo col mio osso? Sono diventata alta lo stesso!».

«All'inizio la spinta a crescere la danno i surreni, con un ormone che aumenta già prima della pubertà: si chiama deidroepiandrosterone, DHEA per gli amici. Poi servono gli estrogeni. Insieme al DHEA, dicono ai nostri operai costruttori d'osso, gli osteoblasti, che devono lavorare molto e

© 2020 - D La Repubblica - www.alessandragraziottin.it

bene. E tengono quieti gli osteoclasti, che sono i distruttori. Lavorando bene insieme, con buona dieta e un po' di sport, costruiscono un osso magnifico, sia per densità sia per competenza biomeccanica: elastico e anche flessibile. A 18 anni le ragazze raggiungono il picco di massa ossea. Da lì si comincia a perdere. Rispetto alle sue coetanee, lei è rimasta molto al di sotto del picco: faccia il conto lei stessa. Dallo sviluppo a 12 anni, e con circa 13 cicli all'anno, in 10 anni le altre ragazze hanno avuto 130 cicli. Lei meno di 20: senza ormoni l'osso non cresce. Se poi per anni mancano altri nutrienti, il risultato è l'osteoporosi».
«Va bene. Se lei mantiene la promessa sul peso, la seguo…».
Dieci anni dopo, sposato l'uomo dall'abbraccio fatale, due gravidanze regolari, e più nessuna frattura. Sempre magra, ma tonica, mi dice ridendo: «Visto che belle creature? E perfino l'osso è quasi bello, adesso…».