

## Osteoporosi prima dei 40 anni: motivazioni e rimedi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

*"Mia figlia, 37 anni, ha avuto una frattura al braccio per una caduta dalla bicicletta. Così si è scoperto che ha un'osteoporosi peggiore della mia, che ho 65 anni! Io pensavo che l'osteoporosi fosse solo un problema delle anziane. Quali potrebbero essere le cause? E che cosa può fare mia figlia per recuperare?".*

*Mariangela C. (Foggia)*

Sì, anche le donne giovani possono avere l'osteoporosi. Questa malattia, una vera "ladra di salute", può iniziare a svilupparsi, silenziosa e insidiosa, fin dall'adolescenza, se non viene raggiunto il picco di massa ossea, ossia la densità ottimale dell'osso giovane, sano e forte.

L'osteoporosi colpisce di più le donne. Nel nostro Paese, per ogni 4 uomini colpiti da osteopenia/osteoporosi vi siano ben 10 donne affette dalla stessa patologia.

Ecco i fattori di rischio:

- la familiarità, quando mamma o nonna soffrono di osteoporosi;
- l'inattività fisica;
- aver avuto meno estrogeni, che sono i migliori amici dell'osso: se la prima mestruazione è tardiva, a 14 anni o più, invece che a 12; se i cicli sono molto irregolari, in ritardo rispetto ai 28 giorni (oligomenorrea); se ha avuto lunghi periodi di blocco mestruale (amenorrea disfunzionale), da dieta errata o per disturbi del comportamento alimentare, fino all'anoressia, da forte stress psicofisico, da sport eccessivo con basso peso, come nelle maratonete o nelle ballerine di danza classica, da lutto, ma anche per terapie mediche, per esempio da chemioterapia;
- se ha allattato a lungo, senza integrazione di calcio;
- se avuto una celiachia, che riduce l'assorbimento intestinale di calcio, oppure una menopausa precoce, spontanea o provocata.

Attenzione: gli anni in cui in assoluto la donna perde più osso sono i due prima e i due dopo l'ultima mestruazione: quattro anni ad altissimo rischio, ma poco considerati.

Aumentano il rischio di osteoporosi precoce anche una dieta povera di calcio, se si eliminano latte e latticini perché si è intolleranti al lattosio e/o perché "fanno ingrassare": si devono allora assumere almeno 1.000 mg di calcio al giorno, per tutto l'anno e per tutta la vita, e ad ogni età, se la restrizione dei latticini persiste (per esempio, per carenza di lattasi, l'enzima che ci consente di digerire il latte), integrandolo con adeguata vitamina D e K2. Anche fumo e alcol aumentano la vulnerabilità all'osteoporosi fin da giovani.

Per questo è importante fare un progetto di salute, anche sul fronte dell'osso, fin da ragazze. In positivo, l'osso è un tessuto molto dinamico: con le giuste cure e l'attività fisica quotidiana anche sua figlia potrà recuperare un osso migliore.

**Prevenire e curare – Attività fisica, amica dell'osso sano**

45-60 minuti al giorno di movimento fisico aerobico, e qualche esercizio con i pesi, sono essenziali per costruire un osso biomeccanicamente adeguato: di giusta densità, ma anche elastico, sia in età fertile, sia quando si facciano le terapie per curare l'osteopenia o l'osteoporosi.

L'esempio che faccio alle mie pazienti è semplice: «Io le fornisco tutti gli ingredienti per fare la torta che si chiama osso. Ma se lei non li impasta tutti i giorni, ossia se non li attiva con il movimento fisico, la torta-osso non verrà mai fuori e tutti gli ingredienti che le ho dato finiranno nel cestino!».

---

---