

**INCONTRO
SULLA SALUTE****Osteoporosi
Quali sono
i campanelli
d'allarme**

-SONDRIO-

ULTIMO incontro targato Alomar, l'associazione malati reumatici, alla sala Vitali del Creval sul tema «Osteoporosi: malattia non solo al femminile. Chi è a rischio». A presentare i relatori di questo terzo momento informativo su una malattia silente e devastante come l'osteoporosi, Elena Fochesato, dirigente medico della Struttura semplice del dipartimento di Diabetologia ed Endocrinologia, e Alessandra Luzzu, specialista in Ginecologia e Ostetricia dell'ospedale di Sondrio, presentate dalla responsabile Alomar, Rita Piasini che ha anche ricordato i nuovi appuntamenti dell'associazione, tra incontri informativi e serate in allegria. Interessante il punto di vista dell'endocrinologo Fochesato sul tema dell'osteoporosi su cui incidono pesantemente molte malattie del sistema endocrino. Anzitutto l'ipertiroidismo causato da un paratormone in eccesso che agisce sul rimodellamento dell'osso rendendolo a rischio di rottura, soprattutto il femore. Anche i maschi non possono dormire sonni tranquilli se affetti da ipogonadismo, una sostanziale riduzione del testosterone con tutte le conseguenze della sfera sessuale, ma soprattutto sulla riduzione corpusca della massa ossea.

Altro capitolo insidioso l'ipercortisolismo, l'aumento del cortisolo che aumenta il rischio di fratture, proprio come l'iperglicemia. Il punto di vista ginecologico da parte della dottoressa Luzzu, si è concentrato invece sugli esami diagnostici per l'osteoporosi, come la Moc, la mineralogia ossea che valuta la massa ossea e la densità del calcio, prendendo in esame il periodo della menopausa, quando si affievolisce l'azione degli estrogeni.

Un periodo delicato per la donna con un climaterio a tre stadi che parte dalla semplice irregolarità del ciclo mestruale fino alla sua totale scomparsa. Tutti fattori di alto rischio nel caso conclamato di

SONDRIO

I RELATORI
Foto di gruppo per chi ha illustrato i vari rimedi

UDITORIO
Tanti a seguire gli interventi degli addetti ai lavori



GINECOLOGA
La dottoressa Alessandra Luzzu

PATOLOGIA
Spiegate anche le possibili cure per ridurre gli effetti



osteoporosi, soprattutto per le donne oltre 65 anni, di corporatura minuta, dedite a stili di vita «superficiali» a cui occorre porre rimedio. La ginecologa infatti ha consigliato di riporre grande attenzione al proprio stile di vita, evitando alcol e fumo, consumando frutta e verdura, evitando la se-

dentarietà e praticando invece una buona attività fisica (basta una buona camminata veloce, ma anche ballare o salire semplicemente le scale). Consigli preziosi per il numeroso uditorio che ha posto parecchi quesiti alle due relatrici.

Nello Colombo