



**L'INCONTRO** In tanti ieri hanno preso parte al convegno dedicato all'osteoporosi presso la sala Vitali del Creval (Nat.Press)

**SONDRIO** IL CONVEGNO TARGATO ALOMAR

## «La migliore cura contro l'osteoporosi è la prevenzione»

— SONDRIO —

**AFFOLLATO** convegno targato Alomar (Associazione lombarda malati reumatici) ieri presso la sala Vitali del Creval, sul tema dell'osteoporosi, una malattia silente e insidiosa che colpisce soprattutto le donne e le persone anziane. Dopo i saluti dei vertici della onlus provinciale, Silvia Valsecchi e Rita Piasini, la parola è passata alla guida storica dei malati reumatici del territorio, il dottor Guido Menozzi, responsabile dell'Unità semplice di Immunologia dell'ospedale sondriese che ha ricordato tanti traguardi raggiunti con il gruppo Alomar, lasciando di fatto il testimone alla dottoressa Santina Salvatore, specialista di Medicina interna che ha affrontato il tema dell'osteoporosi soffermandosi sulle cause, sui sintomi e sulle diagnosi di questa temibile patologia. «Questo è un argomento estremamente interessante, considerando anche l'innalzamento dell'aspettativa di vita, ma l'osteoporosi va soprattutto prevenuta evitando possibili danni da fratture», ha esordito la dottoressa Salvatore che ha spiegato le differenze tra osteomalacia, più associata al rachitismo infantile, e l'osteoporosi conclamata che colpisce il 7,5% della popolazione italiana, soprattutto donne oltre i 50 anni.

**ESAMINATI** nella disamina i rischi di fratture, soprattutto

quelle al femore che superano le 90mila all'anno, generati da fattori legati al sesso, all'età, allo stile di vita, all'uso costante di alcuni farmaci. La relazione si è poi spostata decisamente nell'ambito della prevenzione che si attua evitando eccessi di fumo e alcol, dedicandosi ad una sana passeggiata quotidiana o all'attività fisica, al ballo, ma anche facendo attenzione ai livelli di vitamina D indispensabili per il calcio delle ossa. Lungo l'elenco di cibi ricchi di calcio: dal latte parzialmente scremato allo yogurt e i latticini, ma anche i broccoli, i carcio-

### LE TEMPISTICHE

**La lotta alla malattia si gioca sin dai primi vent'anni di vita**

fi, gli spinaci e la cioccolata al latte. Tutto da consumare con parsimonia, evitando caffè, salumi ed eccesso di sale.

**LA LOTTA** all'osteoporosi si gioca in effetti sin dai primi 20 anni di vita con il picco di massa ossea che col tempo poi si deteriora irrimediabilmente con la compromissione della resistenza dell'osso. Edita dalla stessa Alomar una preziosa guida per il paziente con l'osteoporosi con tanto di consigli per la prevenzione e la cura di questa malattia cronica ancora più insidiosa in chi è affetto da patologie reumatiche.

Nello Colombo