

# 'Fai vincere le tue ossa'. Non mettiamo in gioco la salute di domani

 [indexmedical.it/articoli/fai-vincere-le-tue-ossa-non-mettiamo-in-gioco-la-salute-di-domani/](https://indexmedical.it/articoli/fai-vincere-le-tue-ossa-non-mettiamo-in-gioco-la-salute-di-domani/)

indexmedical\_redazione

**Prende il via una campagna multimediale di sensibilizzazione sulla fragilità ossea e sull'osteoporosi, la sua prima causa**

**Focus sulla prevenzione, per ridurre l'alto rischio di una seconda frattura in coloro che ne hanno già subita una. Troppi pazienti affetti da osteoporosi sospendono controlli e cura, un fenomeno in crescita a causa della recente emergenza Covid-19**

Corretto stile di vita e costanza nel seguire la terapia indicata dal proprio medico. Ecco le prime regole per chi soffre di osteoporosi, sulle quali punta i riflettori "Fai vincere le tue ossa", un'ampia campagna di informazione e sensibilizzazione che è appena partita. L'iniziativa, promossa da **APMARR, Fondazione FIRMO e SeniorItalia**, in partnership con **Amgen Italia**, leader nelle biotecnologie farmaceutiche, si rivolge a tutti coloro che soffrono di fragilità ossea e in particolare a chi, a causa di questa, ha già subito una frattura. Per questi ultimi, infatti, il rischio di una nuova frattura è molto elevato.

In Italia, ogni anno, si contano circa **600 mila fratture da fragilità**, senza considerare quelle di cui i pazienti nemmeno si accorgono (vengono registrate solo il 20-25% delle fratture vertebrali), per il **90% collegate all'osteoporosi**, malattia cronica alla quale spesso non si dedica l'attenzione dovuta.

Non solo, per le persone che hanno subito una frattura di questo genere il **rischio di "rifratturarsi" è 5 volte più elevato** rispetto a una persona sana. L'**adozione di una terapia adeguata** è in grado di ridurre **di circa il 65% questo rischio**, ma nella realtà si osserva che, già dopo un anno, **la metà dei pazienti interrompe il trattamento**. È un quadro preoccupante per la salute pubblica, non solo per la qualità della vita dei cittadini, ma anche in termini economici, se si pensa che le fratture da fragilità costano ogni anno al Servizio Sanitario Nazionale circa **10 miliardi di euro**, tra ospedalizzazioni, interventi e spese assistenziali.

Prendersi cura delle proprie ossa è estremamente importante e **"Fai vincere le tue ossa" intende aiutare chi soffre di fragilità da osteoporosi a farlo nel modo migliore, puntando sulla prevenzione e sul ruolo decisivo del dialogo con il medico curante**.

La campagna vedrà coinvolti mezzi *digitali*, oltre a carta stampata e TV con il *claim* **"La terapia non è un gioco. Seguila"**. Inoltre, sul sito [www.ossafragili.it](http://www.ossafragili.it) sono disponibili informazioni sull'osteoporosi, suggerimenti sui corretti stili di vita, consigli nutrizionali,

una panoramica sui trattamenti, indicazioni utili per prepararsi a una visita medica, oltre alla possibilità di fare un test per sapere se si è a rischio o meno di osteoporosi e, di conseguenza, di fratture da fragilità.

L'iniziativa appare più che mai opportuna in un momento nel quale, a causa dell'**emergenza da COVID 19**, la regolarità dei controlli medici e l'aderenza alla terapia per le patologie croniche come l'osteoporosi sono compromesse.



“In questo periodo di *lock-down* si è accumulato un **importante ritardo nelle visite di controllo**, negli *screening* e nelle nuove diagnosi, con rischi per la salute dei cittadini. – dichiara **Roberto Messina**, Presidente di Senior Italia FederAnziani. Tra le criticità riscontrate in questo periodo va evidenziato anche **un calo importante dell'aderenza alla terapia**, con molti pazienti che hanno **autosospeso i farmaci**, soprattutto per le **patologie croniche**. È, dunque, fondamentale mettere subito gli ambulatori specialistici territoriali nelle condizioni di riaprire e riprendere la loro normale attività diagnostica e di presa in carico di pazienti cronici”.

Accanto al ripristino, in sicurezza, della normale operatività nelle strutture sanitarie, è fondamentale che la popolazione più a rischio riprenda, senza interruzioni, il percorso terapeutico prescritto per non perdere i benefici che le cure iniziate avevano già apportato.

“I pazienti devono essere consapevoli dell'**importanza della aderenza alla terapia**, perché **l'osteoporosi è una patologia metabolica cronica**, che richiede **trattamenti a lungo termine** – dichiara **Maria Luisa Brandi**, Presidente Fondazione FIRMO – Fondazione Italiana Ricerca sulle Malattie dell'Osso – I trattamenti disponibili sono diversi e spetta al medico selezionare il più adatto alle esigenze di ogni singolo paziente, tenendo conto del sesso, dell'età, della severità dell'osteoporosi, della presenza di comorbidità. Ma la cosa importante, **una volta impostato l'iter terapeutico, è seguirlo senza interruzioni**”.

“Le conseguenze più serie di questa malattia sono le **fratture da fragilità**, un **grave ostacolo all’invecchiamento in buona salute**, con **ripercussioni sull’indipendenza e qualità di vita** di chi le subisce – continua la Professoressa Brandi –. Nel momento più acuto della pandemia abbiamo anche sperimentato che gli ospedali devono avere accessi dedicati alle emergenze. Per questo dobbiamo cercare di **ridurre i ricoveri che si possono prevenire**, come ad esempio per una frattura del femore”.

A questo proposito, è importante sottolineare che, dopo una frattura del femore, negli anziani (l’età media è 78 anni) la costrizione all’immobilità produce, a cascata, problemi fisici, cognitivi e relazionali.

“Il fattore critico – aggiunge **Antonella Celano**, Presidente di APMARR – Associazione Nazionale Persone con Malattie Reumatologiche e Rare – è che nel nostro paese generalmente **si affronta l’osteoporosi quando la persona ha già subito una frattura da fragilità**, quindi quando la patologia è già avanzata. Anche in questi casi la terapia viene prescritta solamente al 60% circa dei fratturati.”

“Per questa cronicità – conclude la Dottoressa Celano – spesso non si fa **prevenzione primaria (cioè prima che si verifichi l’evento fratturativo)**, mentre **andrebbe implementata**, per **evitare la fragilità ossea prima che questa si manifesti clinicamente**. Nelle persone con fattori di rischio, con gli screening, si può già prevedere la fragilità ossea, agendo con misure preventive. Quando si interviene, invece, su un soggetto con osteoporosi già clinicamente manifesta, la chiave del successo è mantenere l’aderenza alla terapia farmacologica prescritta”.

Conclude **Maria Luce Vegna**, Executive Medical Director di Amgen in Italia “Attraverso la campagna ‘Fai vincere le tue ossa’ vogliamo promuovere **maggior consapevolezza** nei cittadini, nei pazienti e nei loro *caregiver* sui rischi determinati dall’insorgenza dell’osteoporosi; vogliamo anche, se non soprattutto, contribuire a rinsaldare quell’**alleanza terapeutica** tra il paziente e il suo medico, che è condizione essenziale per sviluppare un percorso di cura efficace. Partendo da questo ascolto reciproco è possibile, infatti, costruire efficaci strategie di cura, basate su stili di vita appropriati e trattamenti innovativi”.

*L’osteoporosi è una malattia cronica, caratterizzata da una riduzione della massa ossea e da un’alterazione della microarchitettura del tessuto scheletrico, con conseguente aumento della fragilità ossea. Questa situazione porta ad un aumentato rischio di frattura (in particolare di vertebre, femore, polso, omero, caviglia) per traumi anche minimi. Interessa circa 5 milioni di persone, di cui 1 milione sono uomini. Compare in maniera spesso asintomatica e per questo la maggior parte delle persone non è consapevole di essere a rischio. All’incremento del pericolo di fratture da fragilità concorrono diversi fattori: costituzionali, genetici e ambientali. Oltre a quello genetico, (non modificabile) esistono altre condizioni che aumentano il rischio di osteoporosi, come avere una bassa massa ossea (la perdita della massa ossea*

*aumenta durante la menopausa) e l'assunzione di alcuni farmaci, come i cortisonici o le terapie ormonali, che vengono utilizzati nel tumore prostatico e mammario. La prevenzione, dunque, gioca un ruolo 'chiave' per la salute delle ossa e consiste in un insieme di interventi, farmacologici e non, mirati a prevenire o rallentare la comparsa della malattia e quindi il rischio di frattura da fragilità. Le terapie efficaci nella terapia dell'osteoporosi possono essere suddivise in due grandi categorie: agenti anti-riassorbitivi (riducono il riassorbimento osseo) e anabolici (stimolano la formazione di nuovo osso). Questi farmaci possono prevenire con successo le fratture da fragilità dal 30% fino al 70%, perché migliorano la struttura dell'osso e ne aumentano la resistenza. Tutto ciò a patto che la condizione patologica venga riconosciuta e sia impostato un percorso terapeutico che dovrà essere rispettato rigorosamente.*