Osteoporosi: come riconoscerla, come prevenirla, come curarla â€" Parte 3

Dr.ssa Novella Russo
Ginecologa, Centro Demetra di Grottaferrata (Roma)
Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Fai il check-up alla tua solidità ossea: rispondi alle domande del Millennium One-Minute Osteoporosis Test

1. Uno o l'altro dei tuoi genitori si è fratturato l'anca dopo un trauma o una caduta? Sì O – No O
2. Ti sei già fratturato un osso dopo un trauma o una caduta? Sì O – No O
3. Hai assunto farmaci corticosteroidi (cortisone, ecc) per più di 3 mesi? Sì O – No O
4. Hai perso più di 3 centimetri di altezza? Sì O – No O
5. Hai l'abitudine di bere molti alcolici? Sì O – No O
6. Fumi più di 20 sigarette al giorno? Sì O – No O
7. Soffri frequentemente di diarrea (come per la celiachia o il morbo di Crohn)? Sì O – No O
8. PER LEI: Sei andata in menopausa prima dei 45 anni? Sì O – No O
9. PER LEI: Il tuo ciclo mestruale non compare da 1 anno o più? Sì O – No O
10. PER LUI: Hai mai sofferto di impotenza, mancanza di libido o altri sintomi correlati a bassi livelli di testosterone? Sì O – No O

Se hai risposto "Sì" a ognuna di queste domande potresti essere a rischio di osteoporosi: consulta il tuo medico curante, che ti consiglierà se siano necessari ulteriori esami e ti chiarirà come ridurre il rischio di osteoporosi anche in base al tuo personale stile di vita. Porta il questionario con te!
Da: International Osteoporosis Foundation (IOF), Archive Scientific and Clinical Documents - osteofound.org

Indizi per valutare se il tuo equilibrio è precario

- Ti trovi a fare delle deviazioni mentre passeggi?
- Urti agli angoli dei tavoli, involontariamente?
- Ti capita di inciampare perché hai calcolato male l'altezza di un gradino?
- Ti capita di urtare accidentalmente gli oggetti, come il bicchiere o la lampada?
- Urti di solito la testa mentre esci dall'auto?

Test per considerare se vi sia ancora una certa forma fisica

- Sollevandoti dalla sedia, riesci ad alzarti senza poggiare sulle braccia?
- Riesci a sollevarti bene sulle caviglie restando appoggiata alla parete?