Osteoporosi: non arrendetevi!

Le vostre lettere alla nostra redazione

Il tempo è un "cavaliere" che ci accompagna nel corso della vita. All'inizio è un amico benigno poi, quasi all'improvviso, ci fa strani regali: pelle non più luminosa, rughe e segni intorno agli occhi e alla bocca. E poi doloretti alle articolazioni, la scioltezza e l'agilità diminuiscono. Si entra allora nella menopausa, uno stato fisico e mentale che sorprende e inquieta.

Io avevo poco più di 50 anni quando sono cominciati i primi sintomi e, volendo restare una donna attiva e in buona salute, ho deciso, dietro chiare spiegazioni della professoressa Graziottin, di seguire la terapia ormonale sostitutiva.

Tutto è proceduto senza problemi, ma non avevo fatto i conti con i risultati della MOC. La mia osteoporosi avanzava, pur facendo anche una cura di calcio. Però non ero mai andata in palestra, usavo molto l'auto e di sport non facevo quasi niente. Bene, dovevo fare qualcosa! Ho così fatto mio il consiglio della professoressa: «Camminare, muoversi, fare sport».

Mi sono iscritta a un corso di pilates, al mattino cammino per circa 3 chilometri e, quando possibile, mollo l'auto e vado a piedi. Oggi, all'ultimo controllo della MOC, ho ottenuto un miglioramento che mi ha riportato vicino ai valori normali della mia età. Piccole e facili abitudini, ma che si sono rivelate la migliore medicina. Provare per credere!

Ginevra '51

Â© 2013 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org