Menopausa precoce e salute ossea

Marco Gambacciani

Menopausa precoce, vitamina D, salute ossea, e non solo

Corso ECM su "Menopausa precoce: dal dolore alla salute", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 27 marzo 2015

Sintesi del video e punti chiave

La menopausa, e in particolare la menopausa precoce, sono temi che ricevono meno considerazione di quanto meriterebbero: lo confermano alcuni dati sull'esperienza di apprendimento degli specializzandi statunitensi in ginecologia. Si tratta invece di un argomento di estrema importanza, perché ha a che fare con la qualità di vita della donna nei lunghi anni che seguono la vita fertile.

Che cosa sappiamo oggi sui benefici della terapia ormonale sostitutiva per la salute osteo-articolare? Quali altri fattori, oltre agli ormoni, concorrono a mantenere l'osso sano e potente?

In questo intervento, il professor Gambacciani illustra:

- i dati di utilizzo della terapia ormonale sostitutiva (TOS) e l'incidenza delle fratture di femore prima e dopo lo studio americano WHI;
- perché gli estrogeni, e gli ormoni sessuali in genere, sono importantissimi per la salute dell'osso;
- come la TOS possa prevenire tutti i tipi di frattura, soprattutto nelle donne giovani, anche attraverso il mantenimento di una piena funzionalità neuromuscolare e articolare che consente di evitare le cadute;
- alcuni statement della European Menopause and Andropause Society (EMAS) sull'efficacia della TOS a basso dosaggio e sulle terapie alternative nelle giovani;
- indicazioni di posologia per fasce di età;
- altri tre fondamentali alleati della salute ossea: calcio, vitamina D, movimento fisico;
- il fabbisogno di calcio per fasce di età;
- che cos'è la vitamina D, quali effetti ha sulla salute e in particolare sul rischio di frattura;
- il fabbisogno giornaliero e la condizione di ipovitaminosi D che caratterizza numerosi Paesi nel mondo.

Â© 2015 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org