

Osteoporosi, insidiosa ladra di salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Osteoporosi: ecco un'epidemia insidiosa, causata dal nemico silenzioso della salute dell'osso. Una vera "ladra di salute", perché quando si giunge alla diagnosi, l'osso è già minato in qualità e quantità. Con conseguenze pesanti: sulla vita quotidiana, sull'umore, sulla capacità di autonomia e sull'aspettativa di salute, spesso compromessa in modo irrimediabile. E' insidiosa perché, diversamente da malattie che danno subito un doloroso segno di sé, come l'artrosi, l'osteoporosi resta a lungo asintomatica, finché non si manifestano sintomi e segni legati alle sue conseguenze: le fratture.

Come funziona l'osso sano e perché si usura? A tutte le età, l'osso è un tessuto estremamente dinamico. Possiede due gruppi di operai: gli operai costruttori ("osteoblasti"), cellule che lavorano soprattutto di giorno, quando siamo attivi. Lavorano meglio in presenza degli ormoni sessuali (estrogeni, testosterone, deidroepiandrosterone). Ecco perché dopo la menopausa l'osso va letteralmente in frantumi, se non si hanno stili di vita sani e non si fanno terapie ormonali sostitutive, se non controindicate. Gli osteoblasti non si limitano a costruire l'osso: se facciamo attività fisica, lo costruiscono molto meglio, secondo un progetto biomeccanicamente adeguato. Depositano cioè il calcio lungo le impalcature di collagene che seguono le linee di forza e di gravità stimulate dall'attività fisica. L'osso diventa allora non solo più ricco di calcio (più denso), ma anche più elastico, e quindi capace di resistere meglio a sollecitazioni meccaniche che altrimenti potrebbero subito causare una frattura.

Gli operai distruttori ("osteoclasti") invece riassorbono l'osso: sono più attivi di notte, oppure quando siamo a letto perché malati, e quando non facciamo attività fisica. Gli osteoclasti sono più attivi anche quando la donna è priva di ormoni sessuali: quando è senza mestruazioni (amenorrea da stress o da dieta); quando è in amenorrea da allattamento (per la concomitanza della carenza di estrogeni e dell'aumentata richiesta di calcio per formare il latte per il piccolo); e dopo la menopausa. La loro azione distruttiva è ancora maggiore se sono carenti la vitamina D, il calcio e il magnesio. La vitamina D è ridotta nell'80 per cento delle donne italiane, di tutte le età. Eppure pochi medici la dosano nel sangue e ancor meno la prescrivono, con l'eccezione delle anziane. Invece andrebbe prescritta anche alle giovanissime, se ne sono carenti, soprattutto nei mesi invernali.

L'osso sano è caratterizzato da un equilibrio dinamico tra attività dei costruttori e dei distruttori. Quando invece prevalgono i distruttori aumenta il riassorbimento dell'osso, responsabile prima dell'osteopenia e poi dell'osteoporosi, che si differenziano per la progressiva entità del riassorbimento osseo e per la gravità delle conseguenze (maggiori nell'osteoporosi). Un errore comune è eliminare dalla dieta latte e latticini, perché si è intolleranti al lattosio, senza fare un'opportuna integrazione con almeno 800-1000 mg di calcio al giorno. Inoltre, l'osso contiene il 90% del magnesio totale. Poiché il 20% della popolazione italiana ne è carente, può essere indicata un'integrazione anche in questo senso (1500 mg di magnesio pidolato al giorno sono perfetti per costruire un osso sano). Ma è sempre indispensabile il movimento fisico quotidiano: almeno 45 minuti/un'ora di passeggiata veloce, per "impastare" tutti gli ingredienti e costruire bene la torta che si chiama osso.

Quando presenta il conto, l'osteoporosi prepara parcelle diverse, con un denominatore comune: la frattura, che può interessare le vertebre, il femore e/o il polso. Come tutti i ladri insidiosi, comincia con piccoli furti, le microfratture vertebrali, per arrivare poi al crollo drammatico dell'intero corpo vertebrale, con dolori violentissimi. Riduce l'altezza, causa l'ingobbirsi progressivo ("cifosi"). In caso di caduta, può colpire anche il femore o il polso. All'opposto dell'artrosi, il dolore cronico da osteoporosi è minimo al mattino e si aggrava durante la giornata. Nelle donne magre si accompagna spesso all'Alzheimer, ladro di cervello. Una densitometria ossea a 50 anni, o prima in caso di menopausa precoce, è utile per riconoscere l'osteopenia, anticamera dell'osteoporosi. Ma poi bisogna essere rigorose nello stile di vita e nelle cure. Altrimenti la ladra di salute ci lascerà malate, disperate e piene di dolore, per sempre.