

Prevenzione dell'osteoporosi



Osteoporosi: prevenire è il modo migliore per mantenere ossa forti.

L'osteoporosi è una malattia caratterizzata da una riduzione della massa e della densità ossea, che aumenta il rischio di fratture.

Le donne sono più colpite degli uomini. Secondo un sondaggio del 2022, circa una donna su quattro oltre i 75 anni soffre di osteoporosi, contro il 5% degli uomini della stessa età.

Fattori chiave nell'insorgenza dell'osteoporosi sono l'avanzare dell'età e la carenza ormonale, in particolare degli estrogeni nelle donne dopo la menopausa. Anche fattori legati allo stile di vita possono favorire la perdita di massa ossea, come inattività fisica, apporto insufficiente di calcio e vitamina D, consumo eccessivo di alcol e fumo. Alcuni farmaci possono inoltre influenzare negativamente il metabolismo osseo, aumentando il rischio di osteoporosi.

Lo sapevate che...

...oltre il 10% degli over sessantacinque in Svizzera soffre di osteoporosi? ... le donne sono colpite dall'osteoporosi molto più spesso degli uomini?

L'osteoporosi spesso rimane silente fino agli stadi avanzati. Le fratture che ne derivano sono dolorose e possono compromettere significativamente la qualità della vita. Una diagnosi precoce, un trattamento adeguato e uno stile di vita sano possono ridurre in modo significativo il rischio di fratture.

Fattori di rischio per l'osteoporosi

Fattori di rischio generali per le fratture

Età, sesso (donne > uomini), sottopeso (BMI < 20), immobilità, storia familiare di osteoporosi, fumo, consumo cronico di alcol, cadute multiple.

Malattie con un rischio elevato di osteoporosi

Disturbi endocrini (diabete mellito, iperparatiroidismo primario, sindrome di Cushing), ipogonadismo, ipertiroidismo (persistente), artrite reumatoide, spondilite anchilosante, HIV, insufficienza cardiaca, insufficienza renale e malassorbimento (IBD, celiachia, Bypass gastrico)

Farmaci con effetti negativi sul metabolismo osseo

Glucocorticoidi, inibitori dell'aromatasi e antiepilettici

Prevenzione dell'osteoporosi



Per chi?

Si raccomanda una diagnosi di base dell'osteoporosi con esami di laboratorio:

- Nelle donne dopo l'inizio della menopausa e negli uomini a partire dai 50 anni con fattori che aumentano il rischio di fratture.
- Nelle donne e negli uomini a partire dai 70 anni di età, a causa dell'aumento del rischio di fratture.

Cosa viene misurato?

	Plasma-EDTA
Paratormone (PTH) Propeptide N-terminale del collagene di tipo 1 (P1NP) CTX (beta-Crosslaps)	
	Siero
Calcio, corretto per l'albumina Fosfato Vitamina D 25-OH Fosfatasi alcalina specifica delle ossa	

Marcatori per la formazione ossea

Fosfatasi alcalina specifica per le ossa
P1NP

Marcatori per il riassorbimento osseo

CTX (beta-Crosslaps)

Requisiti preanalitici : Prelievo di sangue tra le 8 e le 10

Costi

I costi sono coperti dalla cassa malati previa prescrizione medica.

Bibliografia

1. Ufficio federale di statistica (UST) – Indagine svizzera sulla salute (ISS)
2. Linee guida DVO 2023 – Profilassi, diagnostica e terapia dell'osteoporosi nelle donne in postmenopausa e negli uomini a partire dai 50 anni di età, V 2.1.
3. F. Serge et al., Raccomandazioni 2020 per il trattamento dell'osteoporosi in base al rischio di frattura dell'Associazione svizzera contro l'osteoporosi (SVGO), Swiss Med Wkly. 2020;150:w20352.

I vostri referenti:

Dr. Daniëlle Hof, FAMH Chimica clinica
Dr. Wijtske Wallimann, FAMH Chimica clinica,
FAMH Ematologia (branca sec.)

Oberallmendstrasse 20A
6300 Zug
041 552 55 15
info@laborsviz.ch
www.laborsviz.ch

