

■ REUMATOLOGIA

Quando è l'uomo ad essere vittima dell'osteoporosi

Quando si parla di osteoporosi viene spontaneo pensare che sia un problema quasi esclusivamente "femminile", ma le statistiche indicano tutt'altro. Recenti dati diffusi dall'International Osteoporosis Foundation (IOF) rivelano che un terzo di tutte le fratture d'anca avviene negli uomini, con un tasso di mortalità fino al 37% nell'anno successivo alla frattura: gli uomini risultano così avere un rischio doppio di morire dopo una frattura d'anca rispetto alle donne. Proprio a questa tematica è stato dedicato il report della IOF dal titolo "L'osteoporosi maschile: perché le cose devono cambiare", che ha puntato l'attenzione sul fatto che la possibilità per gli uomini di vivere una vita indipendente e libera dal dolore potrebbe essere seriamente compromessa se non vengono prese le adeguate contromisure contro questa condizione (si può selezionare la lingua del download e scaricare il documento in italiano da www.iofbonehealth.org).



disabilità causata da osteoporosi, poiché questa patologia nell'uomo è spesso ignorata a tutti i livelli. La scarsa consapevolezza che accompagna questa condizione negli uomini fa sì che esistano importanti lacune nella diagnosi e nel trattamento ed è per questo importante individuare i soggetti per cui è consigliabile realizzare degli approfondimenti, per gestire eventuali situazioni di particolare rischio". Sempre secondo il report IOF gli uomini che hanno subito una frattura a seguito di una caduta da un'altezza \geq alla propria statura, dall'età di 50 anni dovrebbero essere sottoposti a una valutazione per l'osteoporosi e il rischio di frattura.

Oltre a coloro che si sono già fratturati, sulla base delle raccomandazioni della Endocrine Society degli Stati Uniti, si dovrebbe procedere a

una valutazione della BMD in presenza di particolari fattori di rischio per l'osteoporosi come:

- cause legate a fattori di stile di vita modificabili (elevato consumo di alcol, fumo eccessivo, esercizio fisico);
- cause relative a carenze nutrizionali (disturbi alimentari e basso indice di massa corporea, malassorbimento, carenza di vitamina D);
- cause legate a malattie e ai loro trattamenti (malattia renale cronica, BPCO, pubertà ritardata, eccesso di glucocorticoidi, HIV e terapia con inibitori delle proteasi, ipercalcemia, ipogonadismo, ecc).

Per quanto riguarda la prevenzione, è noto che l'esercizio può migliorare la BMD negli uomini anziani e riesce a diminuire il rischio di cadute. Secondo la Endocrine Society statunitense, gli uomini a rischio di sviluppare osteoporosi dovrebbero eseguire esercizi di scarico di peso - come camminare - per 30-40 minuti, 3-4 volte a settimana. Per la Prof.ssa Brandi "è consigliato mantenere un'adeguata assunzione di calcio e di vitamina D. La terapia è assimilabile a quella per le donne, anche se va sottolineato che le conoscenze sulla loro validità negli uomini sono più limitate per la mancanza di studi clinici dedicati".

► Dalla parte dei pazienti

Per **Maria Luisa Brandi**, Presidente FIRMO: "Gli uomini sono il 'sesso debole' in termini di mortalità e



Attraverso il presente QR-Code è possibile visualizzare con tablet/smartphone un video di approfondimento sull'argomento