



*Organo ufficiale di F.I.R.M.O., Fondazione Raffaella Becagli, e di O.N.Da  
Per la sensibilizzazione e l'informazione di cittadini, pazienti e Istituzioni*



**Numero 6 - Ottobre 2010 - Anno II**

**Comitato scientifico:** *Maria Luisa Brandi, Francesca Merzagora,  
Matti Aapro, Roberto Bernabei, Diana Bianchedi, Giorgio Fiorentini, Andrea Genazzani, Giuseppe  
Guglielmi, Massimo Innocenti, Francesca Moccia, Carlo Montecucco, Walter Ricciardi*

**Editore: Intermedia per la Comunicazione Integrata**  
**Via Malta, 12/b – 25124 Brescia**

**Direttore Responsabile: Mauro Boldrini**

**Registrazione Tribunale di Firenze n. 5741 del 14.10.2009**



## IL NOSTRO COMITATO SCIENTIFICO



**Maria Luisa Brandi**, Presidente di F.I.R.M.O. Professore Ordinario di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo presso l'Università degli Studi di Firenze. Responsabile del Centro Regionale di Riferimento su Tumori Endocrini Ereditari e Direttore Unità Operativa di Malattie del Metabolismo Minerale e Osseo dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Careggi. È membro di numerose Organizzazioni e Società Scientifiche sull'osteoporosi.



**Francesca Merzagora**, Fondatrice di O.N.Da. Presidente del Comitato promotore della Fondazione Umberto Veronesi, Vice Presidente di Sottovoce e membro Comitato Etico IEO, Premio Bellisario 2005 "Donna e salute" sezione manager, Ambrogino d'oro 2007, Civica benemerita del Comune di Milano e Membro del Comitato EXPOntenti.



**Matti S. Aapro**, Direttore dell'Istituto Oncologico Multidisciplinare di Genolier in Svizzera. Direttore del Dipartimento di Radiologia Medica, all'Istituto Europeo di Oncologia di Milano, attualmente è Consulente del Direttore Scientifico. Editore di importanti riviste internazionali in campo oncologico.



**Roberto Bernabei**, Professore Ordinario di Medicina Interna alla Università Cattolica Sacro Cuore e Direttore di Scienze Gerontologiche, Geriatriche e Fisiatriche del Policlinico A. Gemelli di Roma. È Presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria.



**Diana Bianchedi**, Campionessa olimpica di fioretto a Barcellona e Sydney; prima donna a ricoprire la carica di Vice presidente del CONI, dal 2001 al 2004. Presidente della Commissione nazionale Atleti dal 2009.



**Giorgio Fiorentini**, Professore di Economia Aziendale e Gestione delle Imprese Sociali e Responsabile settore Imprese Sociali all'Istituto "C. Masini", Università Bocconi di Milano. Direttore scientifico dell'OsIS e Membro del Consiglio direttivo di O.N.Da.



**Andrea Genazzani**, Professore Ordinario e Direttore del Dipartimento di Medicina della Procreazione e dell'età evolutiva dell'Università di Pisa. Presidente dell'International Society of Gynecological Endocrinology, membro di società internazionali e Presidente della International Society of Gynecological Endocrinology (ISGE).



**Giuseppe Guglielmi**, Professore Associato di Radiologia all'Università degli Studi di Foggia; esercita presso l'IRCCS Ospedale 'Casa Sollievo della Sofferenza' di San Giovanni Rotondo (FG). Membro della Società Italiana Radiologia Medica e della European Society of Skeletal Radiology.



**Massimo Innocenti**, Professore Ordinario all'Università di Firenze e Direttore del Dipartimento e della Scuola di Ortopedia e Traumatologia. Presidente del corso di Laurea in Tecniche Ortopediche e membro di società scientifiche nazionali e internazionali.



**Francesca Moccia**, laureata in giurisprudenza e specializzata in relazioni pubbliche, è coordinatrice nazionale del Tribunale per i Diritti del Malato di Cittadinanzattiva. Ha diretto numerose campagne di tutela, tra queste quella sull'osteoporosi.



**Carlo M. Montecucco**, Direttore del reparto di Reumatologia dell'IRCCS Policlinico San Matteo di Pavia. Presidente della Società Italiana di Reumatologia.



**Gualtiero W. Ricciardi**, Professore Ordinario e Direttore dell'Istituto di Igiene dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Fondatore e direttore dell'Osservatorio Nazionale per la Salute nelle Regioni Italiane e direttore del Rapporto Osservasalute dal 2002. Presidente dell'European Public Health Association 2010-12.

*vai all'indice*



## INDICE DEI CONTENUTI

	pagina
<b>IL NOSTRO COMITATO SCIENTIFICO</b>	2
<b>PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI, LINEE GUIDA DEL MINISTERO</b>	
Intervista al professor Giovanni Simonetti	4
<b>NEWS DALLA RICERCA</b>	
Denosumab nel cancro alla prostata	6
Ranelato di stronzio stimola la guarigione	6
Bifosfonati e fratture del femore	6
Cifoplastica per la fragilità vertebrale	6
<b>SPECIALE GIORNATA MONDIALE SULL'OSTEOPOROSI</b>	
Roma 20 ottobre, celebrazione ufficiale al Ministero della Salute	7
Ruolo dell'informazione nel 'salvare le ossa'	7
<b>O.N.Da: LE DONNE E L'OSTEOPOROSI</b>	
Ospedali con bollini rosa a porte aperte per la Giornata Mondiale sull'Osteoporosi	8
<b>DIAMOCI DA FARE!</b>	
Presentato il rapporto 2010 dell'International Osteoporosis Foundation	9
Don't bend to osteoporosis in Italia	9
<b>SOCIETÀ ORTOMED</b>	
Il congresso e i progetti	10
<b>LE ATTIVITÀ DI F.I.R.M.O.</b>	
"Dai un calcio all'osteoporosi"	11
Bone factor tour	11
<b>E ANCORA ...</b>	
Pedalando per F.I.R.M.O.	12
E... 'Giovani si diventa' anche al Teatro Verdi	12
<b>LA PREVENZIONE A TAVOLA</b>	
No all'eccesso di alcool, ...	13
ma attenzione anche a bevande gassate e sale	13
<b>BONE APPÉTIT!</b>	
Budini di formaggio con salsa d'arancia e finocchio caramellato	14
<b>FRAX<sup>®</sup> OMS Strumento per la valutazione del rischio fratture</b>	
Desideri sapere qual è il rischio di fratturarti un osso nei prossimi dieci anni?	15
Linee guida sui fattori di rischio	16
<b>TEST DEL RISCHIO OSTEOPOROTICO</b>	17



## PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI, LINEE GUIDA DEL MINISTERO



### Intervista al professor Giovanni Simonetti

**Direttore del Dipartimento per Immagini,  
Imaging Molecolare, Radiologia Interventistica e Radioterapia  
Fondazione Policlinico Tor Vergata, Roma  
Presidente della Prima Sezione del Consiglio Superiore di Sanità**

**Professor Simonetti, il 20 ottobre in occasione della Giornata Mondiale sull'Osteoporosi è stato presentato dal Ministro Fazio il IV Quaderno del Ministero della Salute intitolato "Appropriatezza diagnostica e terapeutica nella prevenzione delle fratture da fragilità da osteoporosi" di cui Lei ha curato la direzione scientifica.**

#### **A chi servirà questa pubblicazione?**

I Quaderni del Ministero della Salute sono pubblicazioni a disposizione di tutti sul sito del Ministero della Salute ([www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)), ma specificamente preparate per gli addetti ai lavori. Forniscono indicazioni e criteri di appropriatezza per rendere migliore l'assistenza sull'argomento specifico. In questo IV Quaderno abbiamo presentato tutti gli aspetti utili per la prevenzione e la cura delle fratture da fragilità delle ossa causate dall'osteoporosi.

#### **Si parla dell'importanza della prevenzione primaria: ci può spiegare cosa si intende?**

Riguarda la necessità di intervenire, già in età scolare, nella scuola primaria, educando i bambini ad un'adeguata alimentazione con un idoneo apporto di calcio e vitamina D e all'attività fisica giornaliera. Tale prevenzione è già stata sperimentata in alcune scuole di Firenze su un campione di alunni di 9 - 10 anni, per iniziativa della Prof.ssa Maria Luisa Brandi. I Ministri Ferruccio Fazio e Maria Stella Gelmini pensano di portare questo progetto di prevenzione in tutte le scuole primarie.

#### **E cos'è la prevenzione secondaria?**

È quella che si fa nelle classi di rischio, soprattutto nel sesso femminile, quando la riduzione degli estrogeni porta ad un indebolimento della struttura ossea con possibilità di crolli che favoriscono le fratture. Per definire le variazioni della struttura ossea, oggi, si esegue una MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata) o DEXA che si avvale di radiazioni ionizzanti a bassa dose, ma che se effettuata in maniera indiscriminata risulta costosa al SSN (Servizio Sanitario Nazionale). Oggi potrebbe essere, in prima istanza, sostituita da una semplice e meno costosa valutazione qualitativa ultrasonografica (QUS).



**In che cosa consiste questo esame e che vantaggi offre?**

L'ultrasonografia delle falangi della mano consiste nell'inserire due o tre dita della mano in un apparecchio appositamente strutturato, di piccole dimensioni, che utilizza gli ultrasuoni. In questa maniera può essere effettuato uno screening più ampio, eventualmente eseguendo l'esame nelle farmacie nell'ambito del progetto di riorganizzazione delle stesse, così come avviene per la misurazione della pressione arteriosa o per alcuni esami di laboratorio. La spesa potrebbe essere esigua, 1 o 2 euro, e permetterebbe allo Stato di ridurre i costi per esami diagnostici e di laboratorio inutili.

**Come si fa la prevenzione terziaria?**

Una volta determinato il grado di osteoporosi con l'esame ultrasonografico di base, bisogna indirizzarci verso gli Specialisti i quali confermeranno il dato ultrasonografico con esami più costosi ma a carico del SSN, come la MOC o DEXA, e con opportune ed essenziali indagini di laboratorio. Una volta determinato il grado di osteoporosi possono essere somministrati dei farmaci che contrastino la progressione della fragilità ossea ridando all'osso stesso maggiore resistenza.

**Che consigli possiamo dare alle lettrici di NOI?**

È importante la prevenzione primaria sia dal punto di vista alimentare che dal punto di vista dell'attività motoria con uno stile di vita sano, evitando alcol, fumo e tutto ciò che può essere nocivo non solo alle ossa. Intorno ai 50 anni è necessario effettuare gli studi per la prevenzione secondaria, utilizzando le indagini essenziali e meno costose per il SSN, in modo da poter indirizzare le risorse verso la prevenzione terziaria da fare in maniera adeguata applicando l'idonea terapia medica: oggi solo il 15% delle persone con osteoporosi sono trattate con i farmaci. L'obiettivo è quello di poter arrivare al 75 - 80% in un futuro molto prossimo.

*[vai all'indice](#)*



## NEWS DALLA RICERCA

### Denosumab nel cancro alla prostata

La somministrazione di un innovativo anticorpo monoclonale, il **denosumab**, **riduce del 62 per cento la probabilità di frattura vertebrale a 3 anni nei pazienti con cancro alla prostata**, per i quali il trattamento standard è la **terapia con inibitori degli ormoni maschili**. Lo studio internazionale HALT 138, cui ha partecipato anche l'Italia, e condotto su quasi 1500 pazienti con cancro alla prostata non metastatico, ha mostrato un incremento della densità ossea con denosumab, rispetto al placebo. Questo indica quanto sia importante **conoscere e contrastare gli effetti collaterali di trattamenti** che favoriscono il manifestarsi di fratture.

*[vai all'indice](#)*

### Ranelato di stronzio stimola la guarigione

Un articolo recentemente pubblicato dal **gruppo del prof. Umberto Tarantino** sulla rivista Clinical Cases in Mineral and Bone Metabolism su due casi clinici di fratture indica una **migliore cicatrizzazione nei pazienti a cui è stato somministrato ranelato di stronzio in associazione a calcio e vitamina D**. Il processo di guarigione delle fratture è più difficile con l'avanzare dell'età e la ridotta qualità dell'osso, e negli anziani può portare a complicanze come l'**osteoartrite**. Il ranelato di stronzio stimola la cicatrizzazione, la formazione di nuovo osso e l'ossificazione e previene le fratture in pazienti con osteoporosi. Infatti i farmaci più utilizzati, i **bifosfonati**, **hanno un'azione anti-catabolica** cioè impediscono la degradazione dell'osso, **ma non aiutano la cicatrizzazione delle fratture**.

*[vai all'indice](#)*

### Bifosfonati e fratture del femore

Un leggero aumento delle fratture atipiche del femore, che rappresentano **meno dell'1 per cento delle fratture di anca e femore**, sembra sia legato ad un'assunzione prolungata (superiore a 5 anni) di una classe di farmaci utilizzati nella prevenzione delle fratture osteoporotiche, i bifosfonati. Un'analisi condotta da un pannello di esperti dell'American Society of Bone and Mineral Research e pubblicata sul Journal of Bone and Mineral Research ha osservato che su 310 casi di fratture atipiche del femore, il 94 per cento (291 casi) era **legato all'assunzione di bifosfonati per più di 5 anni**. Gli autori assicurano però che oltre alla bassa frequenza, esistono **sintomi premonitori** come il dolore alla coscia che si manifesta settimane o mesi prima della frattura.

*[vai all'indice](#)*

### Cifoplastica per la fragilità vertebrale

Le **fratture osteoporotiche aumentano il rischio di mortalità nelle donne sopra i 65 anni se non trattate**. Lo dimostra uno studio presentato al convegno annuale EuroSpine, lo scorso settembre a Vienna. I ricercatori hanno esaminato dal database Medicare (Stati Uniti) i casi di morte nei 5 anni successivi a frattura vertebrale da osteoporosi in circa 400 mila pazienti con più di 65 anni. I pazienti sottoposti a **chirurgia mini-invasiva (vertebroplastica o cifoplastica)** nei primi due anni avevano una **mortalità più bassa di circa il 40 per cento** rispetto a quelli non trattati. La cifoplastica prevede l'inserimento di cemento nella vertebra 'collassata', che sollevata con un palloncino ristabilisce la distanza con quella vicina.

*[vai all'indice](#)*



## SPECIALE GIORNATA MONDIALE SULL'OSTEOPOROSI

### Roma 20 ottobre, celebrazione ufficiale al Ministero della Salute

Ridurre l'incidenza delle fratture al femore del 20% in 10 anni. È uno degli obiettivi annunciati dal Ministero della Salute alla presentazione del IV Volume della collana 'Quaderni del Ministero della Salute', in occasione della Giornata Mondiale sull'Osteoporosi. Il convegno che si è tenuto al Ministero a Roma è stato **introdotto dal ministro Ferruccio Fazio**. Si è discusso di **modelli di lavoro e dei requisiti di organizzazione per la diagnosi e cura d'eccellenza**, della realizzazione delle 'Fracture Unit', centri interdisciplinari per l'assistenza prolungata al paziente con traumi da osteoporosi e, infine, del coinvolgimento del medico di medicina generale, impegnato nella valutazione del paziente e nel controllo dell'aderenza alle terapie.

*[vai all'indice](#)*

### Ruolo dell'informazione nel 'salvare le ossa'

A conclusione della Giornata Mondiale sull'Osteoporosi, il convegno sul ruolo dell'informazione nella prevenzione delle fratture da osteoporosi, alla Sala Buzzati del Corriere della Sera a Milano. Curato dall'**Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna (O.N.Da)** in collaborazione con Fondazione F.I.R.M.O., e patrocinato dall'Assessorato alla Sanità della Regione Lombardia, dalla Provincia di Milano e dall'Assessorato alla Salute del Comune di Milano. Tra



gli ospiti Piergaetano Marchetti (Presidente Rcs Mediagroup),



Ferruccio de Bortoli (Direttore, Corriere della Sera), Letizia Moratti (Sindaco di Milano), Giampaolo Landi di Chiavenna (Assessore Salute, Comune di Milano), Maria Luisa Brandi (Presidente F.I.R.M.O.), Jean Yves Reginster (Presidente ESCEO e Co-fondatore IOF), Adriana Bazzi (Giornalista, Corriere della Sera), Furio Zucco (Azienda Ospedaliera 'G. Salvini', Garbagnate Milanese), Francesca Merzagora (Presidente O.N.Da).



Durante il convegno è stato presentato il libro '**Orchidee**', ideato per raccogliere fondi per le attività di **F.I.R.M.O. Fondazione Raffaella Becagli**, ente privato non profit che ha come obiettivo la prevenzione e la cura delle malattie dello scheletro. Dalla similitudine tra ossa e orchidee è nata l'idea di utilizzare questa fiore come simbolo della Fondazione: così come lo scheletro umano si nutre di calcio per svilupparsi sano e robusto, l'orchidea ha bisogno di silicio per crescere eretta.

*[vai all'indice](#)*



## O.N.Da: LE DONNE E L'OSTEOPOROSI

### Ospedali con bollini rosa a porte aperte per la Giornata Mondiale sull'Osteoporosi

In una recentissima indagine promossa da O.N.Da, il **60%** delle **donne italiane** ritiene che l'osteoporosi sia una **conseguenza ineluttabile dell'età che avanza**, senza considerare l'importanza dello stile di vita, della dieta e dell'attività fisica. Solo il **50%** **riconosce un ruolo fondamentale alla vitamina D** per la salute delle ossa e sa che l'esposizione al sole ne stimola la produzione. Va meglio per il **calcio: 9 donne su 10 sanno che si trova nel latte e nei suoi derivati**. Non esiste invece consapevolezza della possibilità di svolgere una corretta prevenzione sia della malattia in età giovanile che delle fratture in età avanzata.



Su queste basi, O.N.Da dopo aver assegnato bollini rosa agli ospedali più attenti alle patologie femminili e alle branche della medicina femminile, ha coinvolto **alcuni ospedali premiati nel 2010 con il "Bollino Rosa"** per organizzare, in occasione della Giornata Mondiale sull'Osteoporosi, una serie di "(H)Open Day" dedicati alle donne.

Sono **73 gli ospedali che hanno aderito all'iniziativa** organizzando convegni, offrendo visite specialistiche ed esami strumentali, e distribuendo materiale informativo. "L'iniziativa di coinvolgere i 'nostri' ospedali premiati con i bollini rosa - spiega **Francesca Merzagora**, presidente di O.N.Da - è solo un **primo passo per sensibilizzare le donne**, in particolare le mamme e le figlie, ad un corretto stile di vita di prevenzione dell'osteoporosi".



"La prevenzione - aggiunge la prof.ssa **Maria Luisa Brandi**, presidente F.I.R.M.O. - va promossa già nella 'pancia' della mamma. **L'alimentazione della donna in gravidanza** è infatti molto importante per la bambina che deve nascere. Anche **l'eccessiva magrezza di molte, troppe adolescenti aumenta il rischio di osteoporosi**. Fino a 25 anni, infatti, la massa ossea cresce fino a determinare il suo picco: questo 'salvadanaio di calcio', però, tende a consumarsi con il passare degli anni. Oltre i 35 anni, infatti, le donne cessano in gran parte di svolgere attività fisica perché impegnate nel lavoro, nella cura dei figli, del marito, della casa, dei genitori anziani che spesso restano sulle loro spalle. Così, arrivate a **50 anni, il rischio di fragilità ossea**, a causa anche della perdita dell'ombrello ormonale della menopausa, continua a crescere e diventa ancora più importante identificare i fattori di rischio".

Tutte le informazioni e i centri coinvolti su: [www.ondaosservatorio.it/pagine/104/it/open-day](http://www.ondaosservatorio.it/pagine/104/it/open-day)

*vai all'indice*



## DIAMOCI DA FARE!

### Presentato il rapporto 2010 dell'International Osteoporosis Foundation

"Quando la colonna vertebrale crolla": il rapporto IOF è stato presentato nella Giornata Mondiale sull'Osteoporosi per "sottolineare l'importanza della prevenzione e della terapia" in un'area della medicina in cui la malattia è ancora sottodiagnosticata e sottotrattata, spiega la professoressa Maria Luisa Brandi. Basti pensare che **ogni 22 secondi nel mondo si verifica una frattura vertebrale** e le vertebre ne sono la sede principale, conseguenza dell'indebolimento dello scheletro per osteopenia oppure osteoporosi. E ancora **una donna su 4 sotto i 50 anni subisce una frattura vertebrale**, e una su 5 di queste donne va incontro ad una nuova frattura, per il cosiddetto 'effetto domino'. Una donna ultraottantenne su due ha lo stesso tipo di fratture. Con questa pubblicazione, tradotta in italiano da F.I.R.M.O., lo IOF vuole richiamare l'attenzione ai possibili segni di frattura vertebrale osteoporotica, che sono riduzione della statura, forti mal di schiena e aumentato incurvamento. Per scaricare la brochure visita il sito: [www.fondazionefirmo.com](http://www.fondazionefirmo.com).



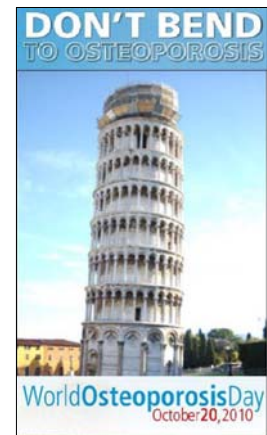
*vai all'indice*

### Don't bend to osteoporosis in Italia

Simbolo della campagna 2010 dello IOF in Italia è, grazie ad un'idea del prof. Umberto Tarantino, **la Torre di Pisa**. In Francia è stata scelta la Tour Eiffel e in Gran Bretagna il Big Ben, opportunamente inclinati col computer. Il motto '**Non piegarti all'osteoporosi**' ha un doppio significato: non arrendersi e non lasciarsi letteralmente piegare dalla malattia. In Italia, il simbolo è stato presentato il 20 ottobre a Milano dal co-fondatore IOF Jean Yves Reginster.

Immagine e slogan mettono in evidenza la bassa percezione generale dei rischi legati alla malattia. "**Ben due terzi delle fratture spinali non vengono diagnosticate**", ha spiegato Reginster, ricordando le principali conseguenze: **cronicizzazione della malattia e, spesso, dolori gravi**.

Maria Luisa Brandi, presidente F.I.R.M.O., ha sollecitato l'attenzione a uno stile di vita sano da promuovere nei giovani, controlli periodici della massa ossea soprattutto per le donne in pre-menopausa e opportune terapie per i fratturati in modo da evitare un secondo episodio.



*vai all'indice*



## SOCIETÀ ORTOMED

### Il congresso e i progetti

Istituita per **sostenere la ricerca scientifica sulle malattie metaboliche dell'osso e delle loro ricadute in campo ortopedico**, vuole colmare il vuoto che si è creato nel considerare l'ortopedico unicamente come medico-chirurgo dell'osso, mentre quando si parla di metabolismo osseo il suo apporto non viene considerato. La società OrtoMed, presentata al congresso 2009 dal Presidente, l'ortopedico Marco Italo Gusso, primario emerito del CTO, e dal Direttore Esecutivo, l'endocrinologa Maria Luisa Brandi, Ordinario all'Università di Firenze, **nasce dalla collaborazione tra ortopedici e endocrinologi e ha già accolto 300 iscritti.**



Il V congresso OrtoMed si terrà a Firenze, Palazzo degli Affari, il 9-11 dicembre prossimi: si parlerà di fratture da fragilità, unità specializzate e terapie per la rigenerazione dell'osso. La segreteria scientifica è curata dalla Prof.ssa Maria Luisa Brandi. Segreteria organizzativa: Regia Congressi di Firenze (tel 055-795421; email: [info@regiacongressi.it](mailto:info@regiacongressi.it))

**Progetto Target:** o Trattamento Appropriato delle Rifratture Geriatriche in Toscana è un

programma quadriennale (2010-2013), che coinvolge l'intero territorio regionale con le Università di Firenze, Siena e Pisa, tutte le strutture ospedaliere pubbliche e il loro personale: in totale circa **3000 tra specialisti e medici di base**. Coordinatori sono la fiorentina prof.ssa Maria Luisa Brandi e il prof. Ranuccio Nuti dell'Università di Siena. Si propone di **ridurre l'incidenza delle fratture femorali e delle rifratture negli over-65**, che si manifestano nel 20 per cento delle persone dopo la prima frattura. Una particolare attenzione è rivolta al trattamento dell'osteoporosi, che non deve essere la "guarigione ortopedica" della frattura ma trattamenti congiunti da parte di ortopedici, endocrinologi, reumatologi e geriatri. Informazioni su: [www.target-project.net](http://www.target-project.net).



**MisterBone:** Progetto educativo per i bambini delle classi elementari per crescere forti e sani, ideato in collaborazione con F.I.R.M.O.



Fondazione Raffaella Becagli. Il sito [www.misterbone.it](http://www.misterbone.it) ha una sezione dedicata ai giochi dove i bambini divertendosi imparano a prendersi cura delle ossa.

Grazie ad un 'educational grant' di Amgen, tutto il materiale del kit di MisterBone è stato tradotto in lingua inglese e **5000 copie sono state distribuite in tutto il mondo.**

*vai all'indice*



## LE ATTIVITÀ DI F.I.R.M.O.

### "Dai un calcio all'osteoporosi"

Le grandi città danno un metaforico calcio alle malattie delle ossa: prima **Roma**, poi **Napoli**, **Milano** e **Firenze** hanno celebrato con particolare successo di pubblico la Giornata mondiale dell'Osteoporosi ospitando nei week end di ottobre un'iniziativa organizzata da F.I.R.M.O. Fondazione Raffaella Becagli.



Un **camper laboratorio**, attrezzato da **Sangemini**, ha visitato le quattro città fermandosi in alcune delle piazze principali per offrire consulenze specialistiche e un esame gratuito della densità ossea, grazie a un **densitometro a ultrasuoni DBM Sonic Bone Profiler** fornito da **Igea**. Nel camper sono stati eseguiti **circa 200 esami a Roma**, altrettanti a **Napoli**, a **Milano qualche decina in più e poco meno a Firenze**. Un migliaio le persone che hanno **ritirato gli**

**opuscoli informativi** sulla prevenzione realizzati con la consulenza scientifica del presidente di F.I.R.M.O., **Maria Luisa Brandi**: informazioni molto utili secondo alcuni che hanno affermato difficili da trovare altrove. **La Fondazione ha anche raccolto fondi**, che saranno investiti per la ricerca, invitando il pubblico ad **'adottare' un'orchidea**, simbolo di **F.I.R.M.O.**



*[vai all'indice](#)*

### Bone factor tour

Iniziativa divulgativa ideata da F.I.R.M.O. Fondazione Raffaella Becagli, in collaborazione con A.M.M.I., l'**Associazione delle Mogli dei Medici Italiani** che consiste di **10 seminari sull'Osteoporosi** in altrettante città: **Napoli** è la città che ha inaugurato il **"Bone Factor Tour" il 7 Ottobre** (foto della presidente **Maria Luisa Brandi** all'Ordine dei Medici di Napoli), seguita a ruota da **Milano**, **La Spezia**, **Reggio Emilia**, **Perugia**, **Roma**, **Messina**, **Cagliari** e **Bari**. Il **Tour** si concluderà a **Catanzaro** il **17 dicembre**.



Al termine di ogni seminario viene eseguita la misurazione gratuita della densità ossea al calcagno con tecnologia a ultrasuoni, grazie a strumenti e specialisti radiologi **messi a disposizione da GE Medical Systems Italia**.

*[vai all'indice](#)*



## E ANCORA ...

### Pedalando per F.I.R.M.O.

La seconda 'pedalata' per sostenere la Fondazione si è svolta l'11 e 12 settembre in occasione del 24° Giro Cicloturistico della Toscana, in collaborazione con Bicisport Firenze e Palestra Tropos. Hanno partecipato **oltre 2000 ciclisti**, grandi e piccoli, impegnati in vari giochi e discipline. La corsa, con oltre 1000 partecipanti da tutta Italia (si è presentata **anche una squadra dalla Norvegia**), si è snodata su quattro itinerari di diverse lunghezze (da 50 a oltre 170 chilometri) e **ha attraversato le province di Firenze, Siena e Pisa**. Affollate. **Oltre 400 i partecipanti alle ginkane riservate ai bambini dai 3 ai 12 anni**, con la supervisione della Vigili Urbani di Vigilandia. Anche il programma di spinning si è arricchito per le numerose 'new entry'. "È stato un evento straordinario per partecipazione ed entusiasmo", ha commentato Maria Luisa Brandi, presidente della Fondazione F.I.R.M.O., "Ringrazio il vicesindaco Nardella con il Quartiere 32 per il tangibile sostegno e Bicisport e Tropos per la fantastica collaborazione. Soprattutto ringrazio i fiorentini che ancora una volta hanno dimostrato quanto tengono ai valori della solidarietà".



pedalando per F.I.R.M.O.

*vai all'indice*

### E... 'Giovani si diventa' anche al Teatro Verdi

Protagonisti il primo di ottobre, **Carla Fracci, Beppe Menegatti, Ilaria Occhini, Paolo Poli, Ferruccio Soleri** al Verdi di Firenze. La sceneggiatura è stata curata da Lorianò Gonfiantini, la regia da Beppe Menegatti e il coordinamento da Gabriella Gandon, ma con la scaletta 'libera', anche per gli stacchi musicali del **Quartetto Metamorphosis** e quelli canori del **Maggio Fiorentino Formazione**.

Paolo Poli, Ilaria Occhini, Ferruccio Soleri e Beppe Menegatti di nuovo insieme dopo 60 anni, in scena per la ricerca: **evento unico per la Fondazione FIRMO**. Hanno iniziato tutti con l'associazione L'Alberello al Lux di via della Vigna Vecchia: ora di nuovo fianco a fianco in palcoscenico con qualche decennio in più, ma pronti a dimostrare che se testa, gambe e buona sorte reggono,



**giovani fatalmente si diventa, basta averne lo spirito e la voglia**. Hanno recitato a soggetto, per l'impossibilità di organizzare prove. "Un'adesione spontanea commovente", ha commentato la presidente della Fondazione, **Maria Luisa Brandi**, "È bastato chiedere. Ringrazio di cuore. L'incasso è tutto per le strutture scientifiche di Careggi, dove sono in corso ricerche avanzate sull'osteoporosi".

*vai all'indice*



## LA PREVENZIONE A TAVOLA

### No all'eccesso di alcool, ...

Un consumo moderato di bevande alcoliche durante i pasti non ha effetti negativi sul metabolismo dell'osso, anzi sembra eserciti un'azione protettiva verso certi tumori, come quello della mammella, e le malattie cardiovascolari.

Invece, un consumo eccessivo di bevande alcoliche (2 unità standard al giorno) causa un aumento del rischio di fratture da fragilità.



*Una unità standard equivale a:*

*1 bicchiere di vino*

*1 boccale di birra*

*1 bicchierino di superalcolici*

Secondo alcuni studi di popolazione, sono tre i motivi che portano a queste conseguenze:

- una riduzione degli osteoblasti (cellule che favoriscono la crescita dell'osso);
- un alterato stato nutrizionale (l'alcool riduce l'appetito);
- un aumento del rischio di cadute.

### ma attenzione anche a bevande gassate e sale

Non è ancora accertato scientificamente, ma sembra che le bibite gassate, contenenti anidride carbonica, possano alterare la salute dell'osso.

Anche le bevande che contengono 'cola' avrebbero un ruolo negativo per l'alto contenuto di caffeina e la loro acidità, anche se debole per l'acido fosforico. L'unico effetto 'sicuro' delle bevande gassate è forse quello di diminuire il consumo giornaliero di latte, interferendo sull'apporto di un'adeguata quantità di calcio.

Un esagerato consumo di sale aumenta l'eliminazione renale di calcio, per il sodio in esso contenuto. Anche se non esistono prove dirette che diminuendo il sodio si possa ridurre il rischio di fratture, è comunque raccomandata una dieta povera di sale per ridurre la pressione arteriosa e prevenire le malattie cardiovascolari.



*vai all'indice*



## BONE APPÉTIT!

### Budini di formaggio con salsa d'arancia e finocchio caramellato

*Difficoltà:* media

*Preparazione:* 50 minuti



#### Ingredienti per 4 persone:

100 ml di panna  
 50 g di parmigiano grattugiato  
 100 ml di ricotta  
 1 cucchiaino di farina di riso  
 curcuma  
 latte q.b.  
 erba cipollina  
 1 arancia bio

2 uova  
 2 cucchiaini di zucchero di canna  
 1 finocchio piccolo  
 semi di finocchio  
 sale marino  
 olio extra-vergine d'oliva

#### Preparazione:

Scaldate appena la panna, unite il parmigiano e la ricotta e mescolate bene. Aggiungete la farina di riso e la curcuma sciolte in poco latte, le uova, l'erba cipollina tritata, la scorza di mezza arancia grattugiata e salate.

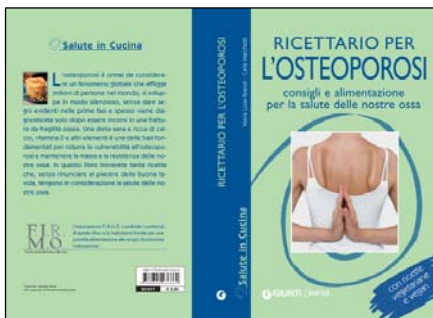
Imburrate 4 stampini piccoli (da circa 120 ml) e versatevi il composto. Fateli cuocere a bagnomaria per 40 minuti a 160°C. Fate riposare 5 minuti e poi sformate sui piatti.

Mentre i budini cuociono, preparate la salsa. Versate lo zucchero di canna in una padellina, unite il finocchio a fettine sottili, un pizzico di semi di finocchio, il succo di mezza arancia e salate. Fate cuocere per 5 - 6 minuti, il tempo che il finocchio si copra di una salsa ambrata.

Servite i budini con la salsa di finocchi e decorate con qualche spicchio d'arancia.

*vai all'indice*

La ricetta è tratta dal "Ricettario per l'osteoporosi, consigli e alimentazione per la salute della donna", sostenuto da F.I.R.M.O., scritto dalla prof.ssa Maria Luisa Brandi e Carla Marchetti.



Nelle librerie dal 30 settembre 2009, il ricettario si pone l'obiettivo di consigliare un'equilibrata alimentazione per i malati di osteoporosi. Una dieta ricca di calcio, vitamina D e di altri elementi fondamentali riduce la vulnerabilità delle ossa.

Nel libro tanti gustosi e sani piatti per combattere una malattia che colpisce oggi milioni di persone nel mondo. Per rispondere a tutte le esigenze sono descritte anche ricette adatte a vegetariani e vegani.

Editore Giunti Demetra, prezzo 8,90 euro.



**FRAX<sup>®</sup> OMS**  
**STRUMENTO PER LA VALUTAZIONE DEL RISCHIO FRATTURE**



**Desideri sapere qual è il rischio di fratturarti un osso nei prossimi dieci anni?**

*Molte fratture sono il risultato di traumi banali come una caduta dalla posizione eretta. Alcuni fattori di rischio sono associati a queste fratture da trauma lieve. Rispondendo alle seguenti domande, puoi chiedere al tuo medico di calcolare il tuo livello di rischio (o puoi farlo da te!) visitando il sito inglese [www.shef.ac.uk/FRAX](http://www.shef.ac.uk/FRAX)*

1.	Quanti anni hai?	<b>Anni</b>		
2.	Quanto sei alto/a?	<b>Cm</b>		
3.	Quanto pesi?	<b>Kg</b>		
4.	Hai mai subito da adulto una frattura che derivasse da un modesto trauma? (ad es. una banale caduta dalla posizione eretta)	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Non so</b>
5.	Uno dei tuoi genitori si è mai fratturato il femore in seguito ad un trauma modesto? (ad es. una caduta dalla posizione eretta)	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Non so</b>
6.	Sei un fumatore abituale?	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Non so</b>
7.	Hai mai assunto corticosteroidi (ad es. prednisone) in compresse per più di qualche settimana?	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Non so</b>
8.	Ti è mai stata diagnosticata un'artrite reumatoide? (non artrosi)	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Non so</b>
9.	Hai mai sofferto di una delle patologie indicate nel foglio seguente? (ad es. osteoporosi secondaria)	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Non so</b>
10.	In media, bevi 3 bevande alcoliche al giorno? (3 birre da 300 ml o 3 bicchieri di vino o 3 superalcolici)	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Non so</b>

*Se hai risposto "Non so" ad una di queste domande, inserisci la risposta 'no' sul sito web.*

La possibilità di incorrere in una **FRATTURA OSTEOPOROTICA SERIA** nei prossimi 10 anni è del  %

La possibilità di incorrere in una **FRATTURA DI FEMORE** nei prossimi 10 anni è del  %

*Per ulteriori informazioni sui fattori di rischio e su come comportarti una volta ottenuti i risultati, prosegui la lettura alla pagina seguente.*



## FRAX<sup>®</sup> OMS STRUMENTO PER LA VALUTAZIONE DEL RISCHIO FRATTURE

### Linee guida sui fattori di rischio

- ETÀ** FRAX<sup>®</sup> funziona su soggetti tra i 40 e i 90 anni. Se vengono inserite età inferiori o superiori, il programma inserirà di default età rispettivamente di 40 o 90 anni.
- FRATTURA PRECEDENTE** Per frattura precedente si intende una frattura non da trauma che si è avuta da adulto o una frattura legata a un trauma che, in un individuo sano, non avrebbe presumibilmente causato una frattura. Il rischio risulterà sottovalutato se hai subito più di una frattura da trauma lieve.
- FUMO** Inserisci 'sì' se fumi abitualmente, 'no' se sei un ex-fumatore. Più fumi, più alto è il tuo livello di rischio, ma ciò non è considerato nel calcolo.
- CORTISONICI** Inserisci 'sì' se hai assunto per via orale cortisonici per più di 3 mesi, ad una dose di prednisolone di 5 mg al giorno o superiore (o dosi equivalenti di altri cortisonici). Il rischio è maggiore se aumentano le dosi, ma ciò non è considerato nel calcolo.
- ARTRITE REUMATOIDE** Esistono molti tipi di artrite. Ricorda che se hai l'artrosi il rischio di frattura può essere addirittura ridotto! Se non sei sicura della tua diagnosi, rivolgiti al tuo medico curante.
- OSTEOPOROSI SECONDARIA** Diverse patologie sono associate alla perdita di massa ossea o con un più alto rischio di frattura. Tra queste: menopausa precoce (prima dei 45 anni) o assenza prolungata del ciclo (non legata a gravidanza); mobilità ridotta per lunghi periodi (ad es. in seguito a un colpo apoplettico, morbo di Parkinson o lesioni spinali); morbo di Crohn o colite ulcerosa; diabete insulino-dipendente e periodi di ipertiroidismo. Questo elenco non è esaustivo. Nel caso di altre patologie, rivolgiti al tuo medico.
- ALCOOL** Tre o più unità al giorno sono associate a un più alto rischio di frattura. Un'unità di alcool varia leggermente a seconda del Paese (da 8 a 10 g di alcool). L'unità è equivalente a un bicchiere standard di birra (285 ml), un bicchierino di liquore (30 ml), un bicchiere di vino di media grandezza (120 ml) o un aperitivo (60 ml).

### Come comportarsi una volta ottenuti i risultati

Se il tuo livello di rischio ti preoccupa, sottoponi i risultati ad un medico o ad un altro operatore sanitario (infermiera, ecc.). Potrebbero stabilire che hai bisogno di sottoporsi a un test della densità ossea (un semplice test a raggi X), per analizzare il modo più approfondito il tuo rischio di frattura. In seguito al test della densità ossea, ricalcoleranno il tuo rischio di frattura usando lo strumento FRAX<sup>®</sup>. Puoi riportare il nuovo risultato nelle caselle qui sotto:

La possibilità di incorrere in una **FRATTURA OSTEOPOROTICA SERIA** nei prossimi 10 anni è del  .....

La possibilità di incorrere in una **FRATTURA DI FEMORE** nei prossimi 10 anni è del  .....

*vai all'indice*



International Osteoporosis Foundation  
9 rue Juste-Olivier, 1260-Nyon - Switzerland  
Tel. +41 22 994 0100 Fax +41 22 994 0101

[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)



## TEST DEL RISCHIO OSTEOPOROTICO

### 19 semplici domande per aiutarti a conoscere lo stato di salute delle tue ossa

#### Quello che non puoi modificare - la tua storia familiare

- |    |   |    |    |
|----|---|----|----|
| 1. | A uno dei tuoi genitori è mai stata diagnosticata l'osteoporosi, o ha mai subito una frattura dopo una semplice caduta (una caduta dalla stazione eretta o anche da un'altezza minore)? | Si | No |
| 2. | Uno dei tuoi genitori ha una "cifosi" (modesta gibbosità)?  | Si | No |

**Fattori clinici tuoi personali.** *Esistono fattori di rischio non modificabili con i quali nasciamo e che non possiamo cambiare, ma non per questo devono essere ignorati. È importante essere consapevoli dei fattori imm modificabili, in modo da prendere provvedimenti per ridurre la perdita minerale ossea*

- |     |  |    |    |
|-----|--|----|----|
| 3.  | Hai 40 anni o più?   | Si | No |
| 4.  | Hai mai subito una frattura per una caduta minore da adulta?   | Si | No |
| 5.  | Cadi frequentemente (più di una volta nell'ultimo anno) o hai paura di cadere?   | Si | No |
| 6.  | Dopo i 40 anni hai perso più di 3 cm di altezza?   | Si | No |
| 7.  | Sei sottopeso (il tuo IMC, indice di massa corporea, è inferiore a 19 Kg/m <sup>2</sup> )?   | Si | No |
| 8.  | Hai mai assunto pasticche di corticosteroidi (cortisone, prednisone, ecc.) per oltre 3 mesi consecutivi (i corticosteroidi sono spesso prescritti per condizioni come l'asma, l'artrite reumatoide e alcune malattie infiammatorie)? | Si | No |
| 9.  | Ti è mai stato diagnosticata l'artrite reumatoide?   | Si | No |
| 10. | Ti è mai stato diagnosticato un ipertiroidismo o un iperparatiroidismo?  | Si | No |
| 11. | <b>Per le donne over 45:</b> sei andata in menopausa prima dei 45 anni?  | Si | No |
| 12. | Il tuo ciclo mestruale ha mai subito un arresto per 12 mesi consecutivi o più (escludendo gravidanza, menopausa, isterectomia)?  | Si | No |
| 13. | Hai subito l'asportazione delle ovaie prima dei 50 anni, senza assumere la terapia ormonale sostitutiva?   | Si | No |
| 14. | <b>Per gli uomini:</b> hai mai sofferto di impotenza, mancanza di libido o altri disturbi correlati a bassi livelli di testosterone?   | Si | No |

**Quello che puoi cambiare - il tuo stile di vita.** *Fattori di rischio modificabili attribuibili principalmente alla dieta e alle abitudini di vita*

- |     |   |    |    |
|-----|---|----|----|
| 15. | Bevi regolarmente alcolici in dose superiore ai limiti di sicurezza (2 unità al giorno)?  | Si | No |
| 16. | Fumi attualmente, o hai mai fumato?   | Si | No |
| 17. | La tua attività fisica quotidiana è inferiore a 30 minuti al giorno (faccende domestiche, giardinaggio, passeggiate, palestra, ecc.)? | Si | No |
| 18. | Eviti o sei allergico al latte e latticini e non assumi alcun supplemento di calcio?  | Si | No |
| 19. | Trascorri meno di 10 minuti all'aria aperta (con una parte del corpo esposta al sole), e non assumi supplementi di vitamina D?        | Si | No |

*Se hai risposto "Si" a una di queste domande non significa che hai l'osteoporosi. La diagnosi di osteoporosi può essere posta solo mediante la misurazione della densità minerale ossea. Ti raccomandiamo di mostrare i risultati del questionario al tuo medico, che ti consiglierà ulteriori indagini, se necessario. La buona notizia è che l'osteoporosi può essere facilmente diagnosticata e trattata. Rivolgiti agli specialisti locali dell'osteoporosi circa i cambiamenti da operare sul tuo stile di vita per ridurre il rischio di osteoporosi.*

*vai all'indice*

Compila il test e invia cortesemente la tua risposta a F.I.R.M.O., Fondazione Raffaella Becagli  
Via del Pian dei Giullari, 28 50125 Firenze, Fax.+39 055 2306919, E-mail [info@fondazionefirmo.com](mailto:info@fondazionefirmo.com)  
Grazie per la tua collaborazione!

Editore Intermedia - Via Malta 12/b Brescia Tel. 030.226105 e-mail: [intermedia@intermedianews.it](mailto:intermedia@intermedianews.it)  
Per contattare la redazione e commentare le notizie e-mail: [info@fondazionefirmo.com](mailto:info@fondazionefirmo.com)  
Questa pubblicazione è resa possibile da un educational grant di Amgen Dompé