



Prevenire l'osteoporosi si può

Conoscere i rischi, fare i controlli, vivere meglio.

L'osteoporosi è una malattia silenziosa che spesso si manifesta solo dopo una frattura. **Conoscere i fattori di rischio è il primo passo per prevenirla e proteggere la salute delle ossa.** La prevenzione comincia dall'informazione: sapere quali condizioni aumentano la probabilità di sviluppare osteoporosi aiuta a intervenire in tempo e a ridurre i rischi.

I fattori di rischio dell'osteoporosi

- Età avanzata
- Sesso femminile
- Menopausa precoce (anche chirurgica)
- Familiarità per osteoporosi o fratture osteoporotiche
- Precedenti fratture da fragilità o osteopenia
- Costituzione fisica minuta / basso indice di massa corporea
- Fattori genetici
- Dieta povera di calcio e vitamina
- Attività fisica insufficiente / vita sedentaria
- Tabagismo
- Consumo eccessivo di alcol
- Malnutrizione, magrezza eccessiva, perdita di peso significativo
- Farmaci che danneggiano il metabolismo osseo se usati a lungo termine
- Malattie endocrine che alterano gli ormoni (ipertiroidismo, iperparatiroidismo, ipogonadismo, alterazioni ormonali post-menopausa)

Raccomandazioni per la prevenzione

- **DIETA RICCA DI CALCIO**
Latte, yogurt, formaggi, verdure a foglia verde, legumi, frutta secca.
- **ASSUNZIONE DI VITAMINA D**
 - Esporsi regolarmente al sole (con moderazione e protezione).
 - Se necessario, integratori su indicazione medica.
- **STILE DI VITA ATTIVO**
 - Camminate, esercizi di resistenza leggera.
 - Evitare sedentarietà prolungata.
- **NIENTE FUMO**
 - Il fumo danneggia la salute delle ossa e accelera la perdita di massa ossea.
- **LIMITARE L'ASSUNZIONE DI ALCOL**
 - L'abuso aumenta il rischio di fragilità ossea e cadute.
- **MANTENERE UN PESO CORPOREO ADEGUATO**
 - Evitare sia la magrezza eccessiva che il sovrappeso.
- **PREVENIRE LE CADUTE DOMESTICHE**
 - Ambienti sicuri (illuminazione, eliminare tappeti scivolosi, usare calzature adeguate).

GLI ESAMI PER LA PREVENZIONE IN HABILITA



Visita specialistica



Esami del sangue



MOC
(densitometria ossea)

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

T 035 4815515

M prenotazioni@habilita.it

habilita.it | habilitasportmedicine.it | @ f in ▶

**PRENOTA ONLINE
LA TUA VISITA**
con i nostri
specialisti



Direttore Sanitario: Dr. Umberto Bonassi