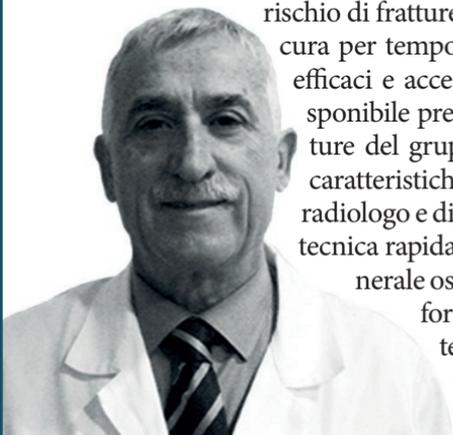


## Prevenire l'osteoporosi con la DEXA

**È** una malattia silenziosa, spesso diagnosticata troppo tardi, e le sue conseguenze possono essere serie e invalidanti. L'osteoporosi colpisce milioni di persone, in particolare donne dopo la menopausa: rende le ossa più fragili, esponendole al rischio di fratture anche a seguito di traumi minimi. Prendersene cura per tempo è oggi possibile grazie a strumenti diagnostici efficaci e accessibili, come la densitometria ossea DEXA, disponibile presso la Friulmedica di Codroipo, una delle strutture del gruppo Policlinico Triestino. A illustrare meglio le caratteristiche di questo esame è il dr. Luigi Vito Lombardo, radiologo e direttore sanitario della struttura. «La DEXA è una tecnica rapida, sicura e non invasiva che misura la densità minerale ossea – spiega il dr. Lombardo –. In pochi minuti ci fornisce un dato prezioso, il T-score, che ci permette di capire se il paziente ha ossa sane, una perdita di densità ossea lieve (osteopenia) oppure una vera e propria osteoporosi».



Dr. Luigi Vito Lombardo

I punti che si analizzano sono in genere colonna vertebrale e femore, perché sono le aree più vulnerabili. «L'esame non richiede alcuna preparazione particolare – prosegue – e la quantità di radiazioni impiegate è molto bassa, per cui è del tutto sicuro anche in caso di monitoraggio nel tempo».

In Friulmedica ogni esame radiologico, compresa la DEXA, viene refertato. La refertazione viene eseguita direttamente dal dr. Lombardo o dal collega dr. Stefano Smania, a seconda della disponibilità. Il referto viene stampato sullo stesso stesso, senza essere integrato nella cartella clinica elettronica, anche se un futuro sviluppo digitale è tecnicamente possibile. La possibilità di intervenire precocemente è la vera forza di questo

sanitario –. In base al livello di rischio possiamo consigliare al paziente modifiche dello stile di vita, integrazioni alimentari o, quando necessario, una terapia farmacologica. Nei casi che lo richiedono, possiamo inoltre avviare un percorso endocrinologico specialistico con il dr. Claudio Taboga, che collabora stabilmente con noi su queste problematiche». La prevenzione, infatti, comincia dalle abitudini quotidiane. «Oltre al controllo periodico con DEXA, è importante seguire una dieta equilibrata, ricca di calcio e vitamina D – ricorda Lombardo –. Anche l'attività fisica regolare è fondamentale, soprattutto esercizi che stimolano l'equilibrio e la forza muscolare, come camminate, esercizi contro resistenza o attività dol-



esame. «Purtroppo l'osteoporosi non dà sintomi finché non si manifesta con una frattura – avverte Lombardo –. La più frequente è quella del polso o della vertebra, ma può verificarsi anche una frattura del femore, con gravi conseguenze sulla mobilità e sulla qualità della vita. Per questo raccomandiamo la DEXA come strumento di prevenzione, soprattutto per le donne intorno ai 50 anni, ma anche per chi presenta fattori di rischio specifici».

I fattori di rischio sono molti e non tutti noti. «Oltre alla menopausa precoce e alla familiarità per osteoporosi, anche patologie come il diabete, alcune malattie autoimmuni, l'ipertiroidismo o la celiachia non trattata possono incidere negativamente sulla salute ossea – sottolinea Lombardo –. Inoltre l'uso cronico di cortisonici, antiepilettici o anticoagulanti, uno stile di vita sedentario e un'alimentazione povera di calcio e vitamina D possono contribuire a una progressiva demineralizzazione».

Una volta ottenuti i risultati della DEXA, è possibile impostare un piano personalizzato di prevenzione o cura. «La densitometria ossea ci dà una fotografia molto precisa – spiega il direttore

ci come yoga e pilates. E ovviamente è bene evitare fumo e alcol in eccesso, che danneggiano la salute delle ossa».

In Friulmedica, la DEXA è parte di un percorso diagnostico e terapeutico completo per la salute dell'osso. «Abbiamo tecnologie all'avanguardia e un'équipe di specialisti che lavora in sinergia – conclude Lombardo –. Il nostro obiettivo è offrire al paziente un servizio su misura, che permetta di proteggere un patrimonio importante come la salute dello scheletro, e garantire autonomia e qualità della vita anche in età avanzata». L'osteoporosi non è inevitabile. La diagnosi precoce è il primo passo per contrastarla. E la DEXA è lo strumento giusto per cominciare.

Al prossimo appuntamento,  
con un nuovo approfondimento



**FriulMedica**

CODROIPO  
T. 0432 905679  
SAN VITO  
T. 0434 80283