

SIOT, 'epidemia' ossa fragili, sport fin da bimbi e dieta sana. Il 20 ottobre giornata osteoporosi, Italia punti davvero su prevenzione

Un tarlo silenzioso 'rosicchia' le ossa degli abitanti del Belpaese: "sono circa 400 mila l'anno le fratture da osteoporosi in Italia. Un'epidemia che occorre contrastare fin dall'infanzia. Le ossa hanno bisogno di stimoli meccanici per irrobustirsi, ecco perché è importante fare sport fin da bambini per allontanare il rischio di una frattura più avanti negli anni". A puntare l'attenzione sulla prevenzione è Paolo Cherubino, presidente della Siot (Società italiana di ortopedia e traumatologia), in vista della Giornata mondiale dell'osteoporosi, che si celebra il 20 ottobre.

"La prevenzione - ricorda Cherubino - passa attraverso una serie di elementi chiave: attività fisica regolare fin da bambini, alimentazione equilibrata e sana, che contenga tutti gli elementi utili a fissare il calcio. Dunque, oltre ai cibi 'amici delle ossa' come formaggi, latte, acqua minerale, anche grassi, frutta e verdura. Infine, un'attenzione particolare va alle donne in menopausa: la funzione degli estrogeni è fondamentale, dunque è importante che in menopausa la donna si faccia seguire dal ginecologo, perché dopo questo momento la massa ossea tende a diminuire". E ancora: "Occhio all'obesità e a sostanze come il cortisone, che possono insidiare la salute dell'osso". Tra le fratture, ricorda l'esperto, le più pericolose sono quelle del collo del femore, "oltre 91 mila l'anno, che in tarda età possono avere conseguenze drammatiche. In questo campo abbiamo scoperto che la chiave è in un'assistenza rapida, con l'intervento entro 24 ore dalla frattura e una riabilitazione attenta".

L'osteoporosi e le fratture "hanno costi economici e sociali enormi. Come Siot - sottolinea - chiediamo alla politica di puntare davvero sulla prevenzione, organizzando i servizi in modo da garantire cure e riabilitazione di qualità in tutta Italia".

Ma anche i cittadini devono fare la loro parte: "Per proteggere la salute delle ossa occorre - conclude - seguire poche semplici regole fin da piccoli. Mentre gli anziani dovrebbero evitare le insidie che si nascono in casa: tappeti, pavimenti scivolosi, pantofole aperte e dalla suola liscia. Anche queste piccole attenzioni possono evitare pericolose cadute".

L. Stabilità: Maroni, no tagli sanità ma Regioni saranno colpite

Se non ci saranno i tagli alla sanità è una buona cosa, ma mi dicono che ci saranno comunque tagli alle Regioni in altri capitoli». Così Roberto Maroni sulla Legge di stabilità, approvata ieri sera dal Consiglio dei ministri. «Il testo non c'è, prima dei commenti definitivi voglio vederlo», ha precisato il segretario federale della Lega Nord, al suo arrivo per un incontro con i rappresentanti delle Province. «Le misure prese ieri mancano di coraggio, anche il fatto che la crescita si finanzia con la vendita degli immobili è una pia illusione», ha continuato Maroni. Il Governo, ha sostenuto, «è debole, una nave senza guida, in balia delle onde».