



*Sorvegliata speciale per osteoporosi, artrosi e sarcopenia. Se ne parla al Congresso ASON, in corso a Napoli. Dal 5 al 7 ottobre, si tiene nella città partenopea il VI Congresso di ASON, l'Associazione rappresentativa di specialisti ortopedici, fisiatri e reumatologi operanti sul territorio. Quest'anno, focus sulla mancanza ormai epidemica di vitamina D che, oltre alle patologie osteoarticolari, si associa sempre più spesso anche a diabete di tipo 2, sclerosi multipla e demenza senile. Il 65-75% delle donne in post-menopausa e 6 bambini su 10 presentano ipovitaminosi D. Esposizione solare in orari ben precisi e supplementazione alimentare le due leve essenziali della terapia, indipendentemente dall'età dei pazienti. Dagli specialisti ASON le 5 regole d'oro contro l'osteoporosi nell'anziano*



Napoli, 6 ottobre 2017 – Le malattie muscolo-scheletriche croniche dell'anziano quali osteoporosi, artrosi e sarcopenia sono al centro della VI edizione del Congresso ASON. Dal 5 al 7 ottobre oltre 600 ortopedici, reumatologi e fisiatri si danno appuntamento a Napoli presso l'Hotel Excelsior, per fare il punto sulle problematiche emergenti in ambito osteoarticolare, attraverso il punto di vista dello specialista ambulatoriale: indispensabile anello di raccordo nell'integrazione ospedale-territorio, chiamato a fornire risposte adeguate al bisogno di salute dei cittadini, razionalizzando al contempo le risorse economiche del SSN.

Tra gli ospiti di prestigio del Congresso il prof. Michael Holick, endocrinologo dell'Università di Boston, che dedicherà un focus specifico alla carenza di vitamina D, ormai epidemica nel mondo occidentale, non solo negli anziani ma spesso anche nei giovani e negli adulti. Diversi studi riportano che la percentuale di donne in post-menopausa con mancanza di vitamina D è variabile tra il 65 e il 75% mentre, secondo le ultime statistiche, ben 6 bambini su 10 ne sono carenti, chi in forma lieve e chi in maniera più seria.

“L'ipovitaminosi D si manifesta con il rachitismo in età infantile, con dolori ossei nelle fasi di crescita degli adolescenti e con dolori muscolari e fratture da fragilità negli anziani - anticipa il dott. Sergio

Gigliotti, Presidente di ASON e del Congresso - Numerosi studi del prof. Holick hanno evidenziato che la carenza di vitamina D è associata ad altre malattie quali il diabete di tipo 2, la sclerosi multipla e la demenza senile. Pertanto il mantenimento di un livello ottimale di questa vitamina nel sangue, attraverso l'esposizione solare in orari ben precisi e la costante supplementazione alimentare, è un obiettivo terapeutico che lo specialista territoriale deve porsi sempre, indipendentemente dall'età dei pazienti afferenti al suo ambulatorio”.

In particolare, contro l'osteoporosi nell'anziano, gli specialisti ASON ricordano quelle che devono essere le 5 regole d'oro da seguire:

1. mantenere nel sangue valori normali (superiori a 30 ng/ml) di vit. D (25OH);
2. assicurarsi un sufficiente apporto alimentare di calcio:800-1.000 mg al giorno;
3. praticare 50 minuti di attività fisica aerobica di moderata intensità, per 3 volte a settimana;
4. in primavera ed estate,esporsi per un'ora al giorno alla luce del sole, con gambe e braccia scoperte;
5. sottoporsi, almeno una volta, a una valutazione strumentale del rischio di frattura.

La supplementazione nutrizionale, unita a un'adeguata attività fisica, è un presidio terapeutico indispensabile anche nella sarcopenia, malattia caratterizzata dalla perdita di massa e forza muscolare che espone il soggetto anziano a un deterioramento di alcune funzioni quali la stabilità posturale, l'autonomia deambulatoria, l'omeostasi glucidica e il trofismo osseo: sarà questo l'argomento della relazione della dottoressa Debora Rasio, oncologa e nutrizionista dell'Università “La Sapienza” di Roma. E' difficile determinare la prevalenza esatta di questa patologia ma alcuni dati preliminari riferiti ad anziani che vivono nelle case di riposo indicano che il 70% degli uomini e il 35% delle donne presenta sarcopenia.

Sull'anziano fragile si concentrerà la lettura del prof. Roberto Bernabei, geriatra dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. “L'Italia è, insieme al Giappone, il Paese più longevo al mondo - continua Gigliotti - Identificare e curare la fragilità, primo marker dell'invecchiamento, è pertanto una priorità di cui tutti i medici, specialmente se operanti sul territorio, devono tener conto”.

Durante la tre giorni di lavori, il Congresso offrirà importanti momenti di confronto tra specialisti provenienti da realtà regionali diverse. Attraverso sedute interattive tra relatori e uditorio su argomenti attuali come la terapia antalgica con i farmaci oppioidi, le terapie di ricalibrazione posturale e la diagnosi delle fratture osteoporotiche, il summit potrà fornire ai partecipanti utili indicazioni per la gestione dei loro pazienti affetti da alcune malattie osteoarticolari ad elevato impatto sociale.