

# A Lecce, “la prevenzione è donna”

LECCE – Giovedì 8 marzo, dalle 10:00 alle 18:00, presso Città di Lecce Hospital, sarà possibile sottoporsi gratuitamente ad un'ultrasonometria ossea, un esame non invasivo e di rapida esecuzione che calcola la densità ossea a livello del calcagno.

Valutare il rischio di fratture è il primo passo per una prevenzione mirata al benessere del paziente. Questo screening di primo livello permette infatti di indagare la salute ossea tramite una tecnica diagnostica altamente efficace che studia l'invecchiamento dell'apparato scheletrico. L'apparecchiatura impiegata utilizza gli ultrasuoni e ne misura la velocità e la capacità di penetrazione attraverso l'osso. Combinando questi due dati si ottiene quello che viene chiamato *T-score*, un valore utile per definire il rischio di fratture osteoporotiche.

Un importante appuntamento che torna **per il 7° anno consecutivo** a conferma dell'attenzione per la prevenzione e la diagnosi precoce da parte di GVM Care & Research, gruppo ospedaliero italiano che organizza l'iniziativa in 19 dei suoi ospedali e poliambulatori.

L'osteoporosi è una patologia che colpisce maggiormente il genere femminile: si stima che in Italia il 23% delle donne sopra i 40 anni ne soffra. Questo perché con la menopausa si manifesta uno scatto repentino nella secrezione di ormoni che vengono a mancare, facilitando la riduzione della massa ossea. Nell'uomo ciò avviene in modo più graduale con l'andropausa, lasciando al corpo i tempi per adattarsi.

*“Si consiglia questo screening a tutte le donne in menopausa,*

*e anche prima se notano un incurvamento in avanti della colonna, o se hanno fattori di rischio come casi di osteoporosi in famiglia, malattie del metabolismo o uso prolungato di cortisone. È importante farsi consigliare dal medico di famiglia perché le situazioni a rischio possono essere molte ed anche nelle persone più giovani”* – commenta il **dottor Gianni Nucci**, chirurgo ortopedico attivo in diverse strutture di GVM Care & Research.

*“Uno **stile di vita** corretto svolge un ruolo fondamentale. A partire dall’alimentazione, per una sana costituzione ossea è importante fornire all’organismo Vitamina D e Calcio, contenuti specialmente in alimenti quali il pesce azzurro, le uova e i latticini* – spiega il **dottor Luigi Petramala**, specialista di Medicina generale attivo in diverse strutture di GVM Care & Research – **Ma attenzione agli eccessi: variare il cibo e quantità moderate sono il miglior consiglio da dare”**.