

Sei quella donna su 3 o quell'uomo su 5 che nel mondo sarà affetto da osteoporosi?

L'osteoporosi indebolisce le ossa e causa fratture che possono comportare grave disabilità.

Compila il nuovo test IOF e in un minuto scoprirai se sei a rischio di osteoporosi

# Sei a rischio di osteoporosi?

## 19 semplici domande per aiutarti a conoscere lo stato di salute delle tue ossa

### Quello che non puoi modificare – la tua storia familiare

1. A uno dei tuoi genitori è mai stata diagnosticata l'osteoporosi, o ha mai subito una frattura dopo una semplice caduta (una caduta dalla stazione eretta o anche da un'altezza minore)?  sì  no
2. Uno dei tuoi genitori ha una "cifosi" (modesta gibbosità)?  sì  no

**Fattori dinici tuoi personali:** *esistono fattori di rischio non modificabili con i quali nasciamo e che non possiamo cambiare, ma non per questo devono essere ignorati. E' importante essere consapevoli dei fattori immutabili, in modo da prendere provvedimenti per ridurre la perdita minerale ossea.*

3. Hai 40 anni o più?  sì  no
4. Hai mai subito una frattura per una caduta minore da adulto?  sì  no
5. Cadi frequentemente (più di una volta nell'ultimo anno) o hai paura di cadere perché ti senti fragile?  sì  no
6. Dopo i 40 anni hai perso più di 3 cm di altezza?  sì  no
7. Sei sottopeso (il tuo BMI è inferiore a 19 Kg/m<sup>2</sup>)? (vedi "Come si calcola il BMI")  sì  no
8. Hai mai assunto pasticche di corticosteroidi (cortisone, prednisone etc.) per oltre 3 mesi consecutivi (i corticosteroidi sono spesso prescritti per condizioni quali l'asma, l'artrite reumatoide e alcune malattie infiammatorie)?  sì  no
9. Ti è mai stata diagnosticata l'artrite reumatoide?  sì  no
10. Ti è mai stato diagnosticato un ipertiroidismo o un iperparatiroidismo?  sì  no
11. **Per le donne:** Per le over- 45: sei andata in menopausa prima dei 45 anni?  sì  no
12. Il tuo ciclo mestruale ha mai subito un arresto per 12 mesi consecutivi o più (escludendo gravidanza, menopausa, isterectomia)?  sì  no
13. Hai subito l'asportazione delle ovaie prima dei 50 anni, senza assumere la terapia ormonale sostitutiva?  sì  no
14. **Per gli uomini:** hai mai sofferto di impotenza, mancanza di libido, o altri disturbi correlati a bassi livelli di testosterone?  sì  no

**Quello che puoi cambiare – il tuo stile di vita.** *Fattori di rischio modificabili attribuibili principalmente alla dieta e alle abitudini di vita.*

15. Bevi regolarmente alcolici in dose superiore ai limiti di sicurezza (2 unità al giorno)?  sì  no
16. Fumi attualmente, o hai mai fumato?  sì  no
17. La tua attività fisica quotidiana è inferiore a 30 minuti al giorno (faccende domestiche, giardinaggio, passeggiate, palestra etc.)?  sì  no
18. Eviti o sei allergico al latte e latticini e non assumi alcun supplemento di calcio?  sì  no
19. Trascorri meno di 10 minuti all'aria aperta (con una parte del corpo esposta al sole), e non assumi supplementi di vitamina D?  sì  no

Se hai risposto "sì" a una di queste domande non significa che hai l'osteoporosi. La diagnosi di osteoporosi può essere posta solo mediante la misurazione della densità minerale ossea. Ti raccomandiamo di mostrare questo questionario al tuo medico, che ti consiglierà ulteriori indagini, se necessario. La buona notizia è che l'osteoporosi può essere facilmente diagnosticata e trattata. Rivolgiti agli specialisti locali dell'osteoporosi circa i cambiamenti da operare nel tuo stile di vita per ridurre il rischio di osteoporosi. Puoi contattare le organizzazioni Italiane che si occupano di osteoporosi.