

## Come calcolare il tuo Indice di Massa Corporea (BMI)

L'Indice di massa corporea (BMI) è una misurazione basata sulla relazione tra peso e altezza che si applica sia alle donne sia agli uomini.

### Risultati della BMI:

Sottopeso = sotto 18,5  
Peso normale = 18,5-24,9  
Sovrappeso = 25-29,9  
Obesità = 30 o superiore

### Formula per calcolare la BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{peso in chilogrammi}}{\text{Altezza in metr}^2}$$

## Come stimare il tuo consumo di alcol

Una unità di alcol equivale a 10 ml (o approssimativamente a 8 grammi) di etanolo puro, l'ingrediente chimico attivo delle bevande alcoliche. Il consumo eccessivo di alcol aumenta il rischio di osteoporosi e fratture.

### A grandi linee Unità di alcol per bicchiere\*



Birra	Vino	Alcolici
(4% di alcol): 250 ml = 1 unità	(12,5% di alcol): 80 ml = 1 unità	(40% di alcol): 25 ml = 1 unità

\*I bicchieri variano in forma e dimensione, così come la quantità di alcol nelle diverse bevande, per cui è meglio calcolare le quantità in base al volume, piuttosto che in base ai bicchieri.

## Che cos'è l'Osteoporosi?

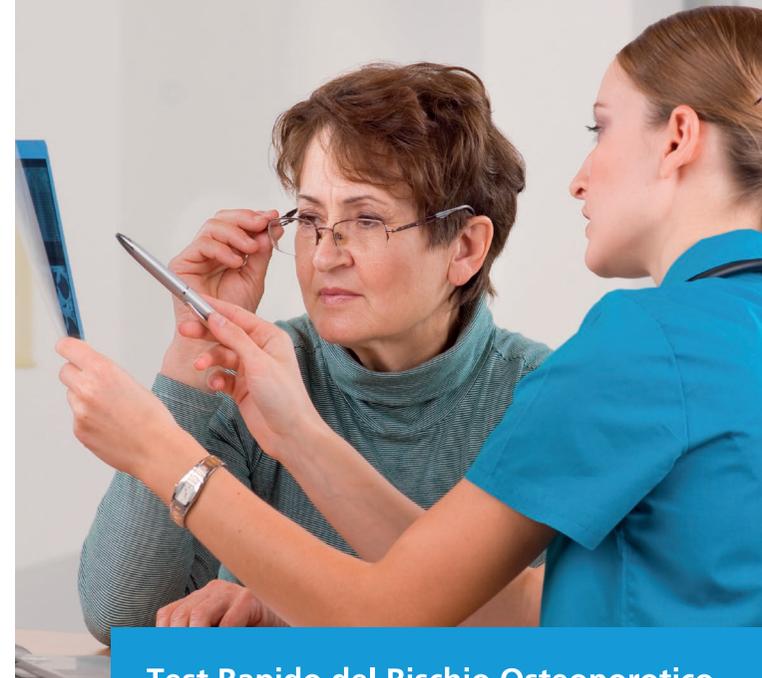
L'osteoporosi è una malattia per cui la densità e la qualità dell'osso risultano ridotte, provocando così fragilità dello scheletro e aumentando il rischio di fratture, in particolare delle vertebre, polso, femore, anca e avambraccio. L'osteoporosi, e le fratture ad essa correlate, possono avere serie ripercussioni sulla salute e costituiscono un'importante causa di mortalità e condizioni patologiche, causando spesso dolore, disabilità a lungo termine e perdita di indipendenza.



## Agisci per la salute delle ossa!

Anche se i tuoi fattori di rischio sono pochi o nessuno, dovresti comunque agire per favorire la salute delle tue ossa applicando alcune modifiche al tuo stile di vita:

- Controlla regolarmente il peso e fai esercizio di rafforzamento muscolare
- Assumi cibi ricchi di calcio e proteine, assicurati un adeguato introito di vitamina D con un'esposizione sicura al sole, e con supplementazioni se hai più di 60 anni
- Evita abitudini scorrette come fumare e assumere alcol eccessivo



## Test Rapido del Rischio Osteoporotico

# Sei a Rischio di Osteoporosi?

In tutto il mondo una donna su tre e un uomo su cinque è destinato a subire una frattura da osteoporosi.

L'osteoporosi è una malattia 'silenziosa', che indebolisce le ossa e aumenta il rischio di frattura, spesso causa di sofferenza prolungata e disabilità.

Questo è il **Test rapido del rischio osteoporotico** preparato da IOF e ti permette di scoprire se sei a rischio.

# TEST DEL RISCHIO OSTEOPOROTICO

## 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, 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
3. Hai 40 anni o più?  sì  no
4. Hai mai subito una frattura per una caduta minore da adulta?  sì  no
5. Cadi frequentemente (più di una volta nell'ultimo anno) o hai paura di cadere?  sì  no
6. Dopo i 40 anni hai perso più di 3 cm di altezza?  sì  no
7. Sei sottopeso (il tuo IMC, indice di massa corporea, è inferiore a 19 kg/m<sup>2</sup>)?  sì  no
8. Hai mai assunto corticosteroidi (cortisone, prednisone, ecc) per oltre 3 mesi consecutivi (i corticosteroidi sono spesso prescritti per condizioni come 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

### Per le donne:

11. Per le donne 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

### Per gli uomini:

14. 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, ecc.)?  sì  no

18. Sei allergico al latte e latticini o li eviti non assumi alcun supplemento di calcio?  sì  no

19. Trascorri meno di 10 minuti al giorno 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 i risultati del 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 sul tuo stile di vita per ridurre il rischio di osteoporosi.

### FIRMO

Fondazione Italiana Ricerca sulle Malattie dell'Osso  
Via Reginaldo Giuliani, 195/A - 50141 FIRENZE  
Fax. +39 055 2306919 [info@fondazionefirmo.com](mailto:info@fondazionefirmo.com)  
Grazie per la tua collaborazione!

### IOF - International Osteoporosis Foundation

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 (0)22 994 01 00 • F +41 (0)22 994 01 01  
[info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) • [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)