

INFORMAZIONI PER IL PAZIENTE

# MALATTIA DI ALZHEIMER, DEMENZA & SALUTE DELL'OSSO

Giornata Mondiale dell'Osteoporosi  
20 Ottobre

AMA LE TUE  
OSSA

[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)



# CHE COS'È L'OSTEOPOROSI?

L'osteoporosi è una condizione caratterizzata da ossa più sottili e più fragili, pertanto più soggette a rischio di frattura.

Coloro che soffrono di demenza presentano un rischio considerevolmente più elevato di frattura dell'anca. Tuttavia, rispetto agli anziani senza compromissione cognitiva, queste persone non sono sufficientemente tenute in considerazione relativamente ai fattori di rischio di cadute, e hanno meno probabilità di beneficiare di un trattamento contro l'osteoporosi. Chi si prende cura di persone che soffrono di demenza dovrebbe essere a conoscenza di questo rischio aumentato e assicurarsi che siano prese misure appropriate per prevenire possibili cadute e fratture.

## CHE COS'È LA MALATTIA DI ALZHEIMER?

## PERCHÉ LE PERSONE CON MALATTIA DI ALZHEIMER & DEMENZA HANNO UN RISCHIO AUMENTATO DI FRATTURARSI?



La malattia di Alzheimer è la forma più comune di demenza, termine generico che indica una perdita di memoria e di altre abilità cognitive sufficientemente grave da interferire con la vita quotidiana. I sintomi si sviluppano generalmente in maniera lenta e peggiorano con il passare del tempo, diventando talmente severi da impedire le attività giornaliere. La malattia di Alzheimer è causa del 60-80% dei casi di demenza.

Le persone affette da demenza hanno una probabilità fino a tre volte maggiore di andare incontro a una frattura femorale rispetto a un anziano cognitivamente integro. Hanno meno probabilità di recuperare le capacità funzionali precedenti la frattura femorale ed è più comune che necessitino di essere ricoverati in un istituto. Inoltre:

- Sebbene le persone con demenza cadano più di frequente, si fratturino di più e abbiano una più alta mortalità post-frattura rispetto alle persone senza demenza, esse sono sottovalutate relativamente ai fattori di rischio per caduta ed è meno probabile che ricevano un trattamento per l'osteoporosi.
- I pazienti con storia di cadute e fratture hanno un'alta prevalenza di demenza e deficit cognitivo, tuttavia non sono valutati di routine dal punto di vista cognitivo e, di conseguenza, spesso perdono l'opportunità che sia loro diagnosticata la demenza.
- Il basso indice di massa corporea (IMC), la perdita di peso, la diminuita massa muscolare, le carenze nutrizionali e la direzione laterale della caduta possono essere più comuni nei pazienti con malattia di Alzheimer e possono spiegare il rischio aumentato di frattura femorale.

## STRATEGIE PER PROTEGGERE LA SALUTE DELL'OSSO NELLE PERSONE CON DEMENZA

Chiunque si prenda cura di persone affette da demenza dovrebbe essere consapevole di quali sono le strategie chiave per aiutare a prevenire e trattare l'osteoporosi e ridurre il rischio di cadute:

### CHIEDERE LA VALUTAZIONE DELLO STATO DI SALUTE DELLE OSSA

Assicuratevi che un medico esamini la salute dell'osso, che potrà includere una valutazione del rischio fratturativo (ad es. FRAX) e, a seconda dell'età o del livello di rischio dell'individuo, una DXA (Dual-energy X-ray Absorptiometry) per misurare la densità minerale ossea. Oltre alla demenza, possono esserci altri fattori di rischio (come una frattura precedente, oppure una storia familiare di osteoporosi) che aumentano ulteriormente il rischio di osteoporosi e fratture.

### MANTENERE UN'ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA E UN NORMALE PESO CORPOREO

Un'alimentazione sana e bilanciata dovrebbe includere sufficienti proteine ed abbondare di frutta e verdura. Questo aiuterà ad assicurare l'adeguata assunzione dei numerosi micronutrienti che contribuiscono anche alla salute delle ossa. È importante mantenere un peso corporeo normale. Sia l'obesità sia, in particolare, il sottopeso hanno un impatto negativo sull'osso, così come sul rischio di caduta e di frattura.

### INCORAGGIARE LE PERSONE A ESSERE FISICAMENTE ATTIVE

Una regolare attività fisica che solleciti le articolazioni ed esercizi di rinforzo muscolare, come camminare, salire le scale e allenarsi con pesi, saranno di beneficio per la salute delle ossa. Se possibile, sono raccomandati trenta minuti di esercizio al giorno.

### GARANTIRE SUFFICIENTE VITAMINA D

La vitamina D è necessaria per assorbire il calcio. La maggior parte della vitamina D del nostro organismo viene prodotta con l'esposizione della pelle alla luce solare. Solo un piccolo gruppo di alimenti (es. olio di pesce, tuorlo d'uovo, fegato) sono naturalmente ricchi di vitamina D, e, in alcuni paesi, la margarina, il latte e i cereali per la colazione vengono addizionati con vitamina D. Chi si occupa della tua salute dovrebbe prescriverti integratori di vitamina D per assicurare che tu ne assuma a sufficienza. La International Osteoporosis Foundation raccomanda a chi ha più di 60 anni di età di assumere supplementi di vitamina D in quantità di 800-1000 UI/al giorno. È stato dimostrato che la supplementazione di vitamina D a questi livelli riduce il rischio di cadute e di fratture.

### PREVENIRE LE CADUTE

Se le ossa sono fragili, le fratture possono verificarsi anche a seguito di banali scivolate o cadute dalla posizione eretta. Nei pazienti con malattia di Alzheimer, molti fattori aggiuntivi aumentano il rischio di cadere, in particolare: i farmaci, l'andatura incerta, il wandering e l'agitazione. È essenziale conoscere questi rischi e adottare misure per rendere l'ambiente domestico o dell'istituto di residenza a prova di caduta. Tra le varie altre misure da ricordare, assicurare un'illuminazione adeguata, posizionare barre di sostegno nei bagni e corrimano, usare scarpe antiscivolo.

### ASSICURARE UNA ALIMENTAZIONE SANA RICCA DI CALCIO

Le donne di età compresa tra i 19 e i 50 anni dovrebbero assumere 1000 milligrammi (mg) di calcio al giorno, e donne di età superiore ai 50 anni dovrebbero aumentare l'introito fino a circa 1200-1500 mg al giorno. Assicurandosi che le persone con demenza consumino alimenti ricchi di calcio, questi obiettivi dovrebbero essere raggiungibili. Tuttavia, se l'alimentazione da sola non fornisce l'introito raccomandato, potrà essere necessario che il medico prescriva un supplemento di calcio.

### ADERENZA AI FARMACI SE PRESCRITTI

In base ai risultati della valutazione della salute dell'osso – che giudica il grado di fragilità e quanto è alto il suo rischio di frattura – il medico può raccomandare un trattamento farmacologico per proteggere le ossa dalle fratture. Esistono molti farmaci efficaci che possono ridurre considerevolmente il rischio di fratturarsi.

### EVITARE IL FUMO E L'ECESSIVO CONSUMO DI ALCOL

C'è un legame tra la perdita di massa ossea e sia il fumo di sigaretta, sia l'eccessivo consumo di alcol. Smettere di fumare può ridurre il rischio di osteoporosi. Limitare l'assunzione di alcol a non più di due unità al giorno è altrettanto salutare.

L'obiettivo di IOF è un mondo senza fratture da fragilità,  
in cui la mobilità in salute sia una realtà per tutti.

*Sostienici, firma la Carta Mondiale del Paziente IOF su*

**[www.cartamondialedelpazienteiof.it](http://www.cartamondialedelpazienteiof.it)**

#### Cosa è IOF

International Osteoporosis Foundation (IOF) è la più grande organizzazione non governativa a livello mondiale dedicata alla prevenzione, diagnosi e trattamento dell'osteoporosi e delle malattie muscolo-scheletriche. I membri della IOF – che includono commissioni di ricercatori scientifici, oltre 240 pazienti, società mediche e di ricerca diffuse in 99 diverse sedi in tutto il mondo –, lavorano insieme per fare della prevenzione delle fratture e della mobilità in salute una priorità di assistenza sanitaria globale.

<http://www.iofbonehealth.org> <http://www.facebook.com/iofbonehealth> @iofbonehealth

Per ulteriori informazioni riguardo l'osteoporosi: [www.fondazionefirmo.com](http://www.fondazionefirmo.com)

Le informazioni sono anche disponibili sul sito web del World Osteoporosis Day [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

**#AmaLeTueOssa**

Giornata **Mondiale** dell'Osteoporosi  
**20** Ottobre 

**Fondazione FIRMO** via Reginaldo Giuliani, 195/A I-50141 Firenze Italia

**T** +39 055 2336 663 **F** +39 055 2306 919 • [info@fondazionefirmo.com](mailto:info@fondazionefirmo.com) • [www.fondazionefirmo.com](http://www.fondazionefirmo.com)

**International Osteoporosis Foundation** rue Juste-Olivier, 9 • CH-1260 Nyon • Switzerland

**T** +41 22 994 01 00 **F** +41 22 994 01 01 • [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) • [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

Si ringrazia la Dott.ssa Gemma Marcucci, Specialista in Endocrinologia e Malattie del Metabolismo, Università degli Studi di Firenze, per la traduzione in italiano. © FIRMO sulle traduzioni in italiano.