

INFORMAZIONI PER IL PAZIENTE

# ARTRITE REUMATOIDE & OSTEOPOROSI

Giornata Mondiale dell'Osteoporosi  
20 Ottobre

AMA LE TUE  
OSSA



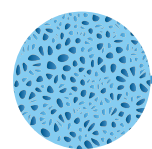
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)



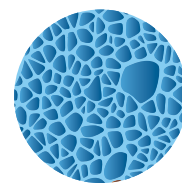
# CHE COS'È L'OSTEOPOROSI?

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

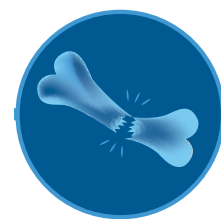
L'artrite reumatoide è un fattore di rischio riconosciuto per l'osteoporosi e quanti ne soffrono sono esposti a un rischio significativamente più alto di subire una frattura da fragilità. Le cause dell'aumentato rischio sono tre: l'uso di glucocorticoidi, l'infiammazione e i bassi livelli di attività fisica. Una precoce azione di prevenzione dell'osteoporosi è raccomandata a tutti gli ammalati di artrite reumatoide.



Osso normale



Osso osteoporotico



Osso fratturato

# COS'È L'ARTRITE REUMATOIDE?

L'artrite reumatoide (RA) è una patologia autoimmune infiammatoria cronica, nella quale le membrane intorno alle articolazioni si infiammano e rilasciano citochine che causano l'usura della cartilagine circostante e la perdita di massa ossea adiacente alle articolazioni colpite. La RA è più diffusa negli anziani, sebbene anche bambini e giovani adulti possono esserne affetti. La malattia colpisce dalle due o tre volte di più le donne rispetto agli uomini. Le persone con RA spesso provano dolore, gonfiore e rigidità, nonché mobilità ridotta, nelle articolazioni affette. Questo può influenzare pesantemente la capacità di affrontare le attività quotidiane. Se non viene trattata, la RA può portare a un danno permanente alle articolazioni.

# IL LEGAME TRA ARTRITE REUMATOIDE & OSTEOPOROSI

La RA accelera il processo di perdita di massa ossea ed è perciò un fattore di rischio riconosciuto per l'osteoporosi. Di conseguenza, le persone che soffrono di tale patologia hanno un rischio 1,5 volte maggiore di subire fratture da fragilità rispetto alla popolazione generale. Più la RA è grave, più l'osso ne risente. È importante notare che, al contrario della RA, l'osteoartrite (la più comune forma di artrite) non è associata a un maggiore rischio di osteoporosi.



**LE RAGIONI PRIMARIE PER CUI LE PERSONE AFFETTE DA RA HANNO UN MAGGIORE RISCHIO DI OSTEOPOROSI E DI FRATTURE SONO LE SEGUENTI:**

## 1. USO DI STEROIDI (GLUCOCORTICOSTEROIDI)

Per ridurre il dolore e la rigidità nella RA sono comunemente usati i glucocorticosteroidi (come il prednisone/prednisolone). L'uso di questi farmaci per lunghi periodi porta alla perdita di massa ossea, che è più rapida nei primi 3-6 mesi di trattamento. Questo causa un aumentato rischio di frattura, soprattutto relativo alle fratture vertebrali. Il rischio di frattura aumenta anche assumendo basse dosi di medicinale (2,5-7,5 mg di prednisone al giorno). Cicli alternati di glucocorticoidi orali e di iniezioni intravenose, se frequenti e a dosi elevate, causano perdita di massa ossea. Si pensa che le iniezioni di glucocorticoidi nelle articolazioni non incidano sulla salute delle ossa.

## 2. INFIAMMAZIONE

Nella RA il sistema immunitario del corpo attacca le articolazioni che, in risposta, si infiammano. Il danno risultante innesca un ciclo di maggiore infiammazione e compromette altre aree del corpo, incluse le ossa. L'osso che circonda le articolazioni infiammate è più colpito, come è spesso visibile con l'uso dei raggi X.

## 3. INATTIVITÀ

Il dolore e la difficoltà di movimento dovute alla RA complicano la possibilità di essere attivo a chi ne è affetto. Poiché le ossa necessitano di regolare esercizio fisico per mantenersi forti, a lungo termine la mancanza di movimento potrebbe rendere le ossa più deboli, aumentando il rischio di osteoporosi e di frattura.

## STRATEGIE PER PROTEGGERE LA SALUTE DELLE OSSA

Se sei affetto da RA, devi agire preventivamente per proteggere la salute delle tue ossa. Come per coloro a rischio di osteoporosi, la diagnosi precoce e l'adozione di strategie preventive sono i fattori chiave per rallentare la perdita di massa ossea e per prevenire le fratture dovute all'osteoporosi. Si raccomanda quanto segue:

### DEFINISCI LO STATO DI SALUTE DELLE TUE OSSA

Chiedi al tuo medico una valutazione della salute delle tue ossa, che comprenderà una valutazione del rischio (ad es. FRAX) ed una tomografia DXA (Dual-energy X-ray Absorptiometry) per misurare la densità minerale ossea. Oltre alla RA, potresti avere altri fattori di rischio (come ad es. una frattura precedente, o una storia familiare di osteoporosi) che potrebbero ulteriormente aumentare il rischio di osteoporosi e fratture.

### ASSUMI 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. Assicurandoti di consumare alimenti ricchi in calcio, dovresti raggiungere questi obiettivi. Comunque, se la tua alimentazione da sola non bastasse, chiedi al tuo medico se sia necessaria una supplementazione di calcio.

### DIAGNOSI PRECOCE E TRATTAMENTO DELL'ARTRITE REUMATOIDE

Trattare la RA il prima possibile è la principale e più importante misura per proteggersi contro l'osteoporosi, visto che mantenersi attivi è la migliore strategia per preservare l'integrità delle ossa.

La RA viene diagnosticata innanzitutto tramite esami ematici, per identificare i marcatori dell'infiammazione.

Alcune opzioni per il trattamento della RA, se usate precocemente, si sono dimostrate più efficaci nel raggiungere rapidamente un basso livello di infiammazione e nel fermare la perdita progressiva di massa ossea.

Anche agenti biologici preservano la salute delle ossa in pazienti con RA, bloccando le citochine che aumentano il riassorbimento osseo.

Dovresti parlare con il tuo medico per capire quali trattamenti siano più adatti a te, al fine di ridurre il danno alle ossa.



## ASSUMI 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.

## EVITA IL FUMO E IL CONSUMO ECCESSIVO 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 tuo rischio di osteoporosi. Limitare l'assunzione di alcol a non più di due unità al giorno è altrettanto salutare.

## PREVIENI LE CADUTE

Se le tue ossa sono fragili, le fratture possono verificarsi anche a seguito di banali scivolate e cadute dalla posizione eretta. Adottare delle strategie per rendere sicuro l'ambiente di casa e indossare scarpe a prova di scivolamento, è un primo passo per prevenire le cadute.

## MANTIENI UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E SANA E UN NORMALE PESO CORPOREO

Un'alimentazione sana ed equilibrata dovrebbe comprendere un sufficiente introito di proteine, e frutta e verdura in abbondanza. Questo aiuterà ad assicurare un'adeguata assunzione di molti micronutrienti, che contribuiscono a mantenere in salute le ossa. Conservare un peso corporeo nella norma è importante. Sia l'obesità sia, in particolare, il sottopeso hanno un impatto negativo sull'osso e sul rischio di cadute e di fratture.

## CERCA DI RIMANERE ATTIVO

Regolari esercizi di sollevamento pesi e di potenziamento muscolare, come camminare, salire le scale, trasportare pesi, giovano alla salute delle tue ossa. Sono raccomandati almeno 30 minuti al giorno. Poiché l'esercizio fisico può essere difficoltoso se si soffre di RA, e allo scopo di evitare traumi, potresti chiedere a chi si occupa della tua salute quali esercizi siano più adatti a te.

## ASSUMI I FARMACI, SE PRESCRITTI

In base ai risultati della valutazione dello stato di salute delle tue ossa – che giudica il loro grado di fragilità e quanto è alto il rischio di frattura – il medico può raccomandare un trattamento farmacologico per proteggerti dalle fratture. Esistono molti farmaci efficaci che possono ridurre considerevolmente il tuo rischio di frattura.

**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)**

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 **AMA LETUE OSSA**

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.