

Indice

Prefazione all'edizione americana	V	Fratture dell'anca	45
Prefazione all'edizione italiana	VI	Fratture del polso	46
		Fratture nei bambini	47
		Cadute	48
		Problemi di equilibrio	48
		La meccanica di una frattura	49
		Problemi di visione	50
		Scarsa qualità delle ossa	51
		Debolezza muscolare	51
		Malattie croniche	51
		Reazione ai medicinali	52
		Pericoli provenienti dall'ambiente	52
		Evitare fratture future	53
		Prevenire le fratture	54
		Bibliografia e note	55
I Parte: Comprendere l'osteoporosi			
Capitolo 1 Che cos'è l'osteoporosi	11	Capitolo 4 E' possibile ridurre i rischi?	57
I rischi dell'osteoporosi	12	Capire il proprio rischio	58
Osteoporosi attraverso gli anni	13	Fattori di rischio che	
La banca delle ossa	14	non si possono cambiare	58
Se non ci sono abbastanza ossa		Sesso	58
nella vostra banca	14	Età	59
L'osteoporosi non è l'osteoartrite	15	Ereditarietà	60
Segnali e sintomi	15	Razza	61
Tipi	17	Corporatura	61
Osteoporosi post menopausa	17	Ormoni	61
Osteoporosi legata all'età	17	Fattori di rischio che si	
Cause secondarie		possono condizionare	62
di osteoporosi negli adulti	18	Gravidanza	62
Anche gli uomini		Farmaci	62
soffrono di osteoporosi	19	Corticosteroidi	62
Cause secondarie di osteoporosi	20	Anticonvulsivi	63
Una panoramica positiva	20	Farmaci per l tiroide	63
Bibliografia e note	21	Diuretici	63
		Altri medicinali	64
		Gli anticoagulanti	64
Capitolo 2 il ciclo vitale dell'osso	23	L'agonista dell'ormone	
La struttura delle ossa	24	che rilascia gonadotropina	64
Elementi chiave		Inibitori dell'aromatasi	64
che costruiscono le ossa	25	Situazioni cliniche	64
L'osso corticale	25	Malattie endocrine	64
L'osso trabecolare	25	Ipogonadismo	64
Il midollo osseo	26	Iperparatiroidismo	65
Il rimodellamento delle ossa	26	Sindrome di Cushing	65
Gli ormoni e la formazione dell'osso	28	Diabete	65
Picco di densità ossea	30	Disturbi gastrointestinali	65
L'invecchiamento e le ossa	31	Disturbi intestinali	65
Vi state accorciando?	33	Malattie del fegato	65
Affrontare la menopausa	35	Intolleranza al lattosio	65
Gli estrogeni	35		
Massimizzare il picco di densità ossea	36		
Bibliografia e note	37		
Capitolo 3 Le fratture e le cadute	41		
Fratture	42		
Le fratture vertebrali	43		
La colonna vertebrale è flessibile	44		

Artrite reumatoide	65	Tipologie	91
Amenorrea	66	Marcatore di riassorbimento	92
Interventi chirurgici	66	I marcatori della formazione	92
Allettamento prolungato	66	Fare una diagnosi	92
Fattori di rischio che possono essere modificati	66	Bibliografia e note	93
Valutazione dei rischi di osteoporosi	67	Capitolo 6	
Peso e dieta	68	Dare un senso ai risultati degli esami	97
Obesità	69	Che cosa comprende	97
Disturbi alimentari	69	Comprendere i T-score	101
Attività fisica	69	Comprendere gli Z-score	103
Fumo	69	Come vengono utilizzati i numeri	104
Alcol	70	Esempio 1	104
Cosa fare?	70	Esempio 2	105
Bibliografia e note	71	Altri fattori di rischio	106
Capitolo 5 Screening e diagnosi	75	Età	106
Screening vs diagnosi	75	Sesso	106
Test di screening	76	Prevedere il fattore di rischio fratture nel giro di dieci anni	107
Test diagnostici	76	Corporatura	108
Cos'è la densitometria ossea?	77	Fratture pregresse	108
Chi dovrebbe sottoporsi a questi test?	77	Familiarità di frattura all'anca	108
Cosa dice la densità ossea?	78	Fumo	109
Come sottoporsi agli esami?	78	Alcol	109
Chi paga gli esami negli USA?	79	Utilizzo di glucocorticoidi	109
Come si esegue il test	79	Artrite reumatoide	109
Assistenza governativa per il test della densità ossea	80	Altre cause di osteoporosi	109
Tipi di densitometri ossei	82	In sintesi	110
Densitometri centrali	82	Bibliografia e note	111
Assorbimetria a raggi X a doppia energia (DXA)	83	Il Parte: Prevenzione e terapia	
Tomografia quantitativa computerizzata (QCT)	83	Capitolo 7	
Scansione delle ossa e biopsia	85	Sviluppare un piano di azione	115
Densitometri periferici	85	Ossa forti per tutta la vita	115
Ultrasuoni quantitativi (QUS)	86	Alimentazione e dieta	116
Assorbimetria periferica a raggi X a doppia energia (pDXA)	86	Si comincia da piccoli	117
Tomografia quantitativa computerizzata periferica (pQCT)	86	Calcio: elemento fondamentale	118
Tipi di densitometri ossei negli USA	87	Il fabbisogno di calcio	118
pQCT ad alta risoluzione (HRpQCT)	87	In gravidanza e durante l'allattamento	120
Risonanza magnetica ad alta risoluzione (micro-MRI)	88	Non esagerate con gli integratori di calcio	120
Qual è il test giusto per ognuno di voi?	88	Vitamina D: apre le porte al calcio	121
Non avete fattori di rischio	88	Fonti della vitamina D	121
Avete diversi fattori di rischio o ossa fratturate	88	Necessità di vitamina D	122
Sospettate un'osteoporosi secondaria	89	Peso corporeo e osteoporosi	123
Soffrite di osteoporosi	89	Altri nutrienti a favore delle ossa	124
State monitorando il vostro trattamento	89	Il fosforo	124
Anamnesi ed esame obiettivo	89	Il sodio	124
I marcatori ossei	90	Le proteine	124
Chi dovrebbe sottoporsi ad un marker-test osseo?	91	Attività fisica	125
		L'attività costruisce le ossa	125
		Migliorare la postura	126
		Farmaci	126

Trattamenti complementari e alternativi	127	Esercizi per l'osteoporosi	168
Comportamenti sani	128	Riscaldamento e defaticamento	168
Smettere di fumare	128	Esercizi calistenici	168
Evitare l'uso eccessivo di alcol	128	Camminare: un esercizio ideale	169
Vincere la sfida	128	I benefici aerobici	169
Bibliografia e note	129	Esercizi per la forza	170
Capitolo 8		Allenamento con i pesi	171
Ossa sane con l'alimentazione	137	Esercizio isometrico	171
La buona alimentazione in poche parole	137	Le bande elastiche	172
Mangiare più verdura, frutta e cereali integrali	138	Allenamenti in acqua	172
Limitare le proteine e i grassi	138	Esercizi per la forza	172
Le buone fonti di calcio	140	Vibrazioni totali	175
Quanto calcio state assumendo?	141	Come deve essere l'attività fisica?	175
Ricette sane per le ossa	144	Frequenza	175
Menu 1	144	Stretching e flessibilità	176
Menu 2	145	Intensità	177
Ricette	146	Durata	177
Falsi miti sul latte	148	Restare in gioco	177
Aumentare l'assunzione di calcio	150	Bibliografia e note	179
Integratori di calcio	151	Capitolo 10 Assumere farmaci	183
Tipi	151	Terapia ormonale sostitutiva e osteoporosi	184
Intolleranza al lattosio	152	I bifosfonati negli USA	185
Scegliere un integratore	152	Somministrazione orale o per infusione	185
Quantitativo di calcio	152	Assumere i bifosfonati	186
Tollerabilità	153	Rischi dell'uso prolungato di bifosfonati	187
Interazione con i farmaci	153	Quale preferire?	187
Costo e qualità	153	Sicurezza	188
Formato degli integratori	153	In caso di frattura	188
Assorbibilità	153	Teriparatide	188
Rischi degli integratori	154	Per quanto tempo assumere i bifosfonati?	189
Troppo calcio	155	Assumere il teriparatide	190
Alimenti da evitare	155	Effetti collaterali	190
Limitare gli zuccheri, il sale e i fosfati	155	Denosumab	191
Limitare l'alcol e la caffeina	156	Assumere il denosumab	192
Bibliografia e note	157	Effetti collaterali	192
Capitolo 9 Rimanere attivi	161	Raloxifene	192
Convertire le intenzioni nella pratica	161	Assumere il raloxifene	193
Iniziamo	163	Effetti collaterali	193
Consultare il medico	163	Calcitonina	194
Valutare il proprio livello di fitness	164	Assumere la calcitonina	194
Stabilire degli obiettivi	164	Effetti collaterali	195
Segnali di avvertimento durante l'allenamento	165	Diuretici tiazidici	195
Evitate movimenti rischiosi	165	Ottenere il massimo dal trattamento	195
Piegamenti in avanti	165	Farmaci allo studio	196
Sollevamento di pesi consistenti	166	Bibliografia e note	199
Torsioni	166	Capitolo 11 L'osteoporosi nell'uomo	203
Raggiungere oggetti sopra la testa	166	Densità ossea nell'uomo rispetto alla donna	203
Attività ad alto impatto	166	Picco più alto di massa ossea	204
Datevi da fare!	166	Mancanza della menopausa	204
Attività di carico a basso impatto	167	Qualità della perdita ossea	205
		Come avviene l'osteoporosi nell'uomo?	205

Capitolo 15: Sicurezza in casa	275
Sicurezza in casa propria	276
Passaggi liberi	276
Buona illuminazione	276
Come prevenire le cadute	277
Sedute sicure	278
Organizzazione della zona lavoro	278
Strumenti di assistenza	279
Dispositivi per le necessità quotidiane	280
Dispositivi per il movimento e la mobilità	281
Bastoni	282
Deambulatori	283
Maniglie e piedini	284
Prendetevi il tempo necessario	284
Apertura mentale	284
L'importanza dell'approccio	286
Mantenere il controllo	286
Bibliografia e note	287
Riferimento società scientifiche USA	289
Glossario	293
Indice	296