

## Adesso l'osteoporosi si cura ballando

Oggi in occasione della giornata mondiale dell'Osteoporosi Daiichi Sankyo e l'International Osteoporosis Foundation presentano "Salute in Movimento", uno speciale programma che incoraggia i pazienti a ballare per rafforzare le ossa

**Roma/Monaco, 20 ottobre 2009** - "Oggi è possibile ridurre la progressione dell'osteoporosi. I pazienti possono trarre grandi benefici dall'esercizio fisico e dal ballo, che ha la capacità di mettere in movimento tutto il corpo, coinvolgendo le articolazioni, i muscoli e soprattutto le ossa". A richiamare l'attenzione sul ruolo salutare del ballo per i pazienti con osteoporosi è **Juliet Compston** (docente di osteologia alla School of Medicine dell'Università di Cambridge-UK), che ha supervisionato la messa a punto di Salute in Movimento, un innovativo programma educativo su DVD che coniuga la gestione integrata della malattia con l'affascinante mondo del ballo da sala.

L'iniziativa, che viene presentata oggi in tutta Europa in occasione della Giornata Mondiale dell'Osteoporosi, con il sostegno di DAIICHI SANKYO EUROPE e il patrocinio dell'International Osteoporosis Foundation, mira a incoraggiare le persone affette da osteoporosi a utilizzare il ballo da sala per rafforzare le ossa e rallentare la progressione della malattia.

Nel mondo sono circa 200 milioni le donne affette da osteoporosi. Molti dei pazienti sono restii a praticare qualsiasi tipo di attività fisica poiché temono di danneggiare ulteriormente le ossa, mentre è proprio l'attività fisica che contribuisce a migliorare la muscolatura e a rafforzare le ossa.

"Questo programma educativo – ha dichiarato **Antonino Reale**, presidente e amministratore delegato di DAIICHI SANKYO Italia – rappresenta un contributo al miglioramento della qualità di vita dei pazienti. È un modo per sensibilizzare l'opinione pubblica e incoraggiare chi soffre di osteoporosi a rimanere attivo più a lungo".

Allo sviluppo del programma, insieme alla professoressa Compston, ha lavorato la ballerina australiana Erin Boag, resa celebre dalla trasmissione della BBC *Strictly Come Dancing*, esportata poi in tutto il mondo (la versione italiana è *Ballando con le stelle*). Grazie alla collaborazione con la Boag è stato sviluppato uno speciale programma di ballo facile da seguire e basato sugli stili del valzer, del quickstep e della rumba, rivolto a tutti indipendentemente dall'età e dalla capacità. "I movimenti del ballo sono multi-direzionali – ricorda Boag – e contribuiscono a migliorare la mobilità e la flessibilità delle articolazioni. Nel nostro programma non ci sono movimenti complessi o esageratamente energici, quindi per i pazienti dovrebbe essere facile apprendere i passi e gestire così più efficacemente la propria malattia".

"L'osteoporosi – ha sottolineato **Marco Chiapparelli**, direttore medico di DAIICHI SANKYO Italia – è una malattia progressivamente invalidante, per questo è davvero importante poter mettere a disposizione dei pazienti uno strumento come Salute in Movimento, che aiuta a rallentare la progressione della malattia. Ovviamente, prima di iniziare qualsiasi tipo di attività fisica, i pazienti devono consultare il proprio medico. E, data la grande diffusione dell'osteoporosi, siamo certi che anche i medici italiani troveranno utile questo programma educativo, consigliandolo ai propri pazienti".

Il DVD con il programma di ballo potrà essere richiesto da tutti i medici interessati attraverso il sito web [www.osteoporosis-disease.eu](http://www.osteoporosis-disease.eu).

### L'osteoporosi

L'osteoporosi, che letteralmente significa "ossa porose", è una malattia progressiva che aumenta il rischio di fratture, in particolare alla colonna vertebrale, alle anche e ai polsi, a causa di un indebolimento della struttura ossea. L'osteoporosi può causare dolori, limitazioni dei movimenti, incapacità di svolgere le attività quotidiane e, in un certo numero di casi, morte. Si stima che, nel primo anno dopo una frattura dell'anca,

l'indice di mortalità sia del 20-24%, e che una donna su tre oltre i 50 anni di età e un uomo su cinque andrà incontro a fratture da osteoporosi.