

Per la Giornata Mondiale della Donna un nuovo progetto educativo da Daiichi Sankyo

Con la Guida sicura per le tue ossa le donne possono controllare meglio il rischio di osteoporosi

Roma/Monaco, 8 marzo 2010 - Oggi in occasione della Giornata Internazionale della Donna DAIICHI SANKYO presenta in tutta Europa la Guida sicura per le tue ossa, un programma educativo per aiutare le donne a contrastare i fattori di rischio dell'osteoporosi. “Questa guida informativa – sottolinea **Antonino Reale**, amministratore delegato della filiale italiana – offre alle donne a rischio di osteoporosi e a coloro che già ne soffrono una serie di consigli pratici su dieta e stili di vita per migliorare la salute delle ossa. Intendiamo mettere a disposizione la nostra esperienza e incoraggiare le persone a prendersi cura delle proprie ossa, aiutando a prevenire l'insorgenza e la progressione dell'osteoporosi, migliorando così la qualità della vita”.

L'osteoporosi colpisce circa 200 milioni di donne in tutto il mondo, nella maggior parte dei casi dopo la menopausa (osteoporosi postmenopausale) a causa di un significativo abbassamento dei livelli di estrogeni, che rende le ossa fragili e a rischio di fratture. Si stima che solo in Europa circa 800.000 pazienti all'anno andranno incontro a frattura del femore, con un costo complessivo pari a circa 25 miliardi di euro. In media il 20% delle donne con frattura del femore muore entro un anno.

“Anche se l'osteoporosi non può regredire – sottolinea **Juliet Compston**, docente di Medicina Ossea presso l'Università di Cambridge – è possibile prevenirne lo sviluppo e la progressione mediante semplici cambiamenti nello stile di vita. L'esercizio fisico, quale ad esempio il ballo, è una delle attività che consentono alle pazienti di rinforzare le ossa. Anche una sufficiente assunzione di calcio nella dieta e l'esposizione alla luce solare con la conseguente produzione di vitamina D hanno importanti effetti benefici sulla salute delle ossa. Da questo punto di vista la Guida è un'iniziativa che aiuta le donne ad essere ben informate su come proteggere le proprie ossa”. Le persone affette da osteoporosi hanno spesso timore di fare attività fisica per paura di cadere e procurarsi fratture. Mentre proprio grazie all'attività fisica è possibile rinforzare le ossa e migliorare il tono muscolare, riducendo il rischio di cadute.

Oltre a fornire informazioni generali sull'osteoporosi, la Guida sicura per le tue ossa contiene una serie di schede mirate, che riguardano l'alimentazione e i cibi ricchi di calcio e vitamina D, lo stile di vita e l'esposizione alla luce del sole, l'esercizio fisico e il ballo. La Guida è disponibile online e si può scaricare dal sito www.osteoporosis-disease.eu o dal sito della Giornata Internazionale della Donna 2010 www.internationalwomensday.com.

La nuova Guida è parte di un programma educativo lanciato a fine 2009 – chiamato Salute in Movimento – che mira ad incoraggiare le persone affette da osteoporosi ad utilizzare il ballo come mezzo per rinforzare le ossa e rallentare la progressione della malattia. Salute in movimento è uno speciale programma di ballo su DVD, facile da seguire e basato sugli stili del valzer, del quickstep e della rumba, accessibile a tutti indipendentemente dall'età e dalla capacità. Il DVD con il programma di ballo può essere richiesto da tutti i medici interessati per i propri pazienti attraverso il sito web 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, al femore e al polso, 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.

La Giornata Internazionale della Donna

La Giornata Internazionale della Donna, che si celebra ogni anno l'8 marzo, è una festa globale che celebra

le conquiste economiche, politiche e sociali delle donne del passato, del presente e del futuro. Ogni anno vengono organizzati migliaia di eventi in tutto il mondo. Nonostante tutte le conquiste, le donne non accedono ancora ai livelli di retribuzione dei loro colleghi uomini, non sono ancora sufficientemente rappresentate nel mondo economico e nella politica, e in generale l'istruzione delle donne e la loro salute sono peggiori rispetto a quelle maschili, senza considerare le violenze che spesso si trovano a subire.