

L'osteoporosi, diagnòstic i prevenció

L'osteoporosi és una malaltia metabòlica de l'esquelet. Es caracteritza per una disminució de massa òssia i alteració de la seva microarquitectura, circumstància que comporta major fragilitat en els ossos als impactes i, per tant, un augment de fractures.

La transcendència d'aquesta malaltia és cada vegada més gran en la nostra societat per l'increment progressiu de l'edat de la població (envelliment poblacional). La seva repercussió aritmètica és tant familiar com social i econòmica.

Fractures més freqüents en osteoporosi

El Dr. Javier García, cap de servei de Reumatologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor, explica que "l'únic símptoma de l'osteoporosi són les fractures òssies, sent les més freqüents les fractures vertebrals, seguides de les de coll femoral i d'avantbraç distal. Com a conseqüència de les fractures hi ha una sèrie de complicacions que poden impactar de manera important en la qualitat de vida del pacient a causa del dolor i la discapacitat que produeixen, així com a l'empitjorament d'altres malalties preexistents. Per això, és important detectar quins són els pacients que presenten osteoporosi i, per tant, més risc de fractura i instaurar un tractament que augmenti la densitat mineral òssia amb l'objectiu de reduir el risc de fractura".

Densitometria per diagnosticar l'osteoporosi i prevalença de la malaltia

La prova fonamental per al diagnòstic d'osteoporosi és la Densitometria òssia, ja que permet mesurar la densitat mineral de l'os, és a dir, el seu contingut en calci. Constitueix la principal eina diagnòstica utilitzada en l'osteoporosi i permet determinar el risc de patir una fractura òssia. La densitometria òssia serveix per valorar la salut òssia i per controlar el grau de pèrdua de massa òssia o la resposta al tractament. Així mateix, ens permet detectar l'osteoporosi en la seva etapa més precoç i d'aquesta manera poder instaurar un tractament preventiu. Es tracta d'una prova senzilla i indolora que no requereix cap preparació especial, sent la durada de l'exploració d'aproximadament uns 10-15 minuts.

La pèrdua de la massa òssia és més habitual en dones i s'incrementa en la menopausa a causa de la disminució de l'efecte protector hormonal estrogènic de l'os durant el període del climateri.

Quan se sospita d'osteoporosi

Les persones que pateixen osteoporosi s'identifiquen mitjançant l'antecedent d'una fractura provocada per un baix impacte o per la presència dels factors de risc coneguts i acceptats, classificats segons rellevants i menys rellevants.

Els factors de risc més rellevants són:

- Antecedents familiars (pares o germans) de fractura de maluc
- Senilitat
- Primesa: índex de massa corporal inferior a 20 kg/m²
- Tractament prolongat amb cortisona

L'osteoporosi, diagnòstic i prevenció

- Menopausa precoç no tractada
- Caigudes freqüents
- Malnutrició i trastorn de la conducta alimentària (anorèxia / bulímia)

Els factors de risc menys rellevants són:

- Fumar
- Consum d'alcohol superior a 10 g al dia
- Malalties debilitants o que afavoreixin l'“encamamiento”
- Qualsevol circumstància que afavoreixi caure
- Determinats fàrmacs, com ara: heparina, antidepressius, ansiolítics, antipsicòtics i antihistamínics
- Sexe femení

7 passos per a prevenir l'osteoporosi.

Les mesures a recomanar per incrementar la densitat i qualitat òssies són:

- Exercici moderat a intens en pacients joves
- Exercici moderat en l'edat adulta
- Exercici regular i adaptat a gent gran. Si bé no sembla beneficiar la massa òssia, sí que exerceix un mecanisme de prevenció, per disminució de nombre de caigudes.
- Evitar el sedentarisme i dur a terme una activitat física d'acord amb la persona, edat, estat físic i presència d'altres malalties.
- Dieta especialitzada amb ingesta adequada de proteïnes, evitant l'excés de sal. Així mateix, la ingesta de calci recomanada és de 1.000 mg diaris i uns nivells en sang de vitamina D3 entre 30-60 mg/ml.
- L'exposició solar ha de ser moderada o limitada, segons el pacient. Pot ser convenient realitzar suplementes de vitamina D3.
- En persones grans o que pateixen algunes malalties s'han d'extremar les mesures encaminades a reduir el nombre de caigudes: ús de bastons o tutors per caminar, adaptació de l'habitatge (graons, catifes, dutxes, terres antilliscants...). En alguns casos són molt aconsellables els protectors de maluc.