

Gentile Iscritto,

il Consiglio di Amministrazione del Fondo Sanitario Integrativo, avvalendosi della facoltà riconosciuta dallo Statuto, ha deciso di promuovere una campagna di prevenzione per le donne contro il rischio osteoporosi. Potranno aderire gli iscritti e i loro familiari beneficiari di età compresa tra i 40 e i 60 anni. E' prevista anche un'iniziativa di sensibilizzazione sui corretti stili di vita.

L'osteoporosi è una malattia dello scheletro che comporta un sensibile aumento del rischio di fratture. La patologia colpisce soprattutto le donne ed è caratterizzata da una riduzione della massa ossea e da alterazioni qualitative della sua architettura. Tutto ciò comporta un'attenuazione della resistenza dell'osso con conseguente aumento del rischio di fratture da fragilità per traumi a bassa energia.

L'osteoporosi rappresenta una patologia di rilevanza sociale. La sua incidenza aumenta con l'età sino a colpire la maggior parte della popolazione dopo l'ottava decade di vita. Recenti rilevazioni attestano che in Italia oltre 3,5 milioni di donne sono affette da questa malattia.

Nella popolazione italiana si registrano oltre 90.000 casi di frattura di femore dopo i 50 anni di età; il 50% delle donne colpite da frattura presenta una consistente riduzione del livello di autosufficienza.

La prevenzione dell'osteoporosi poggia su tre cardini:

- 1) dieta ricca di calcio adeguata all'età: nel periodo menopausale è consigliato un apporto di 1.200-1.500 mg al dì attraverso l'assunzione di latte, yogurt, formaggi e, se necessario, integratori di calcio;
- 2) moderata ma regolare attività fisica (almeno camminare di buon passo per mezz'ora al giorno);
- 3) normale disponibilità di vitamina D, che serve a favorire l'assorbimento del calcio nell'intestino. La vitamina D si forma nella pelle per l'azione della luce solare all'aria aperta; un'eventuale carenza può essere trattata con l'apporto di integratori.

Sul sito internet del Fondo, nella sezione dedicata a questa campagna, è pubblicata una guida con i suggerimenti che aiutano a ridurre il rischio osteoporosi e a mantenere uno stile di vita sano.

La riduzione della densità minerale delle ossa viene misurata con la Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC). Il ricorso a questa indagine è particolarmente consigliato in presenza di alcuni fattori di rischio, indicati dal Ministero della Salute. Per rilevare la presenza dei fattori di rischio associati alla patologia, il Fondo ha messo a punto un questionario online, disponibile nell'area riservata del sito internet [www.fondosanitariointegrativogruppointesasanpaolo.it](http://www.fondosanitariointegrativogruppointesasanpaolo.it), dedicato alle donne con età compresa tra i 40 e i 60 anni, che non si siano sottoposte alla MOC negli ultimi 18 mesi.

Tra i numerosi fattori associati al rischio di fratture da osteoporosi sono di particolare importanza:

- › età;
- › menopausa, in particolare se precoce;
- › fratture da fragilità e relativa familiarità;
- › patologie che alterano il metabolismo o l'assorbimento del calcio quali, ad esempio, diabete giovanile e la celiachia;
- › terapie prolungate con assunzione di farmaci che alterano il metabolismo osseo quali, ad esempio, cortisone, levotiroxina, eparina;
- › alcool e fumo in dosi elevate.

In presenza di uno o più dei fattori di rischio sopraindicati, il Fondo rende disponibile l'effettuazione della MOC a titolo gratuito presso la rete convenzionata senza corresponsione della franchigia. Per effettuare la MOC occorre seguire la normale procedura: prescrizione rilasciata dal proprio medico e autorizzazione della Centrale Operativa.

In alternativa si potranno utilizzare le strutture del Servizio Sanitario Nazionale e chiedere successivamente il rimborso del ticket. In entrambi i casi, l'effettuazione della MOC non graverà sul plafond delle prestazioni specialistiche.

La campagna di prevenzione sarà attiva dal 7 novembre 2016: il questionario online dovrà essere compilato entro il 31 maggio 2017 e la MOC gratuita potrà essere fruita sino a tutto il 30 settembre 2017.

Il Comitato Scientifico