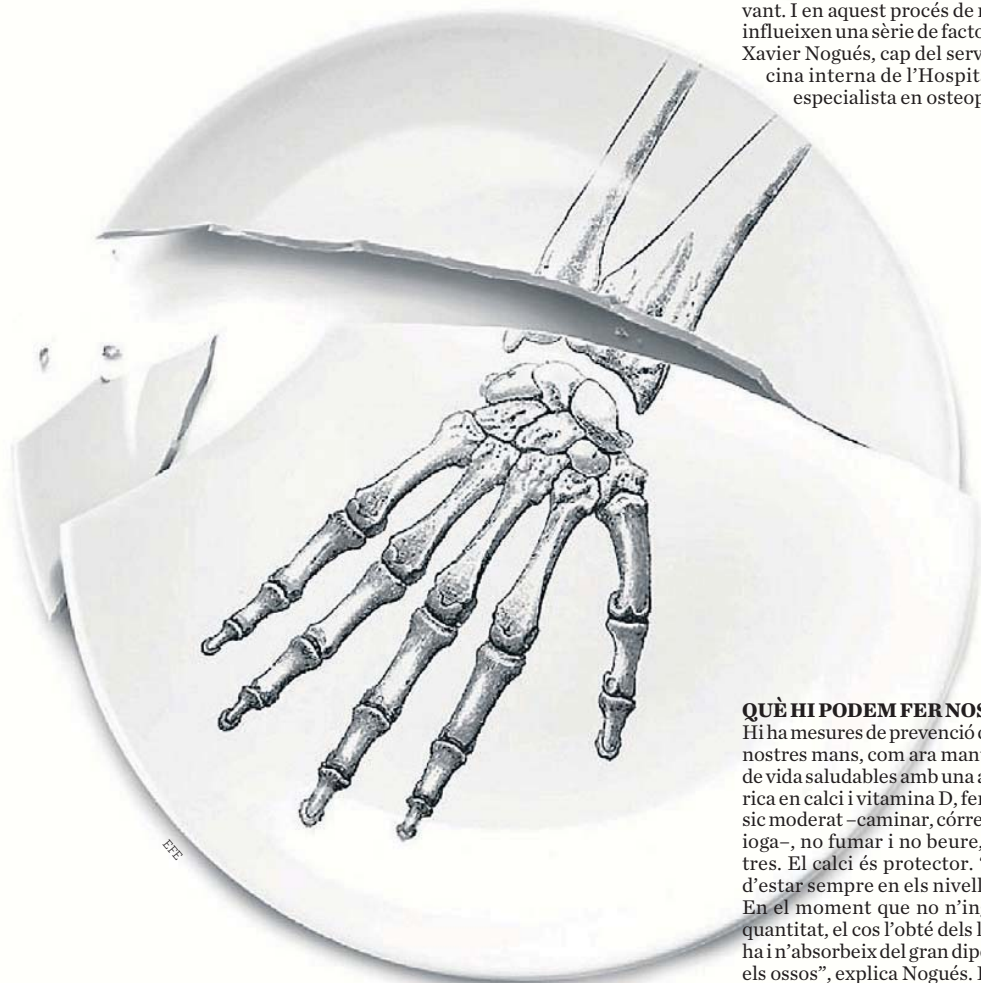


► 1 Diciembre, 2019

OSTEOPOROSI, LA MALALTIA SILENCIOSA DELS OSSOS DE PORCELLANA

Text: Lara Bonilla



EN ARRIBAR A LA FRONTERA DELS 50 ANYS, una de les paraules que s'incorpora al nostre diccionari particular és *osteoporosi*, una malaltia molt freqüent que afecta principalment les dones després de la menopausa, però que també poden patir els homes, tot i que molts no ho sàpiguen. L'osteoporosi és una malaltia de l'esquelet que debilita els ossos i fa que es trenquin amb facilitat, com si fossin de porcellana, un símil que han utilitzat moltes associacions i societats científiques. Es produeix quan els ossos, que són teixits vius que es regeneren constantment, perden més massa de la que poden reemplaçar. "Els ossos estan vius igual que la pell i els cabells i constantment s'estan renovant. I en aquest procés de regulació hi influeixen una sèrie de factors", explica Xavier Nogués, cap del servei de medicina interna de l'Hospital del Mar i especialista en osteoporosi.



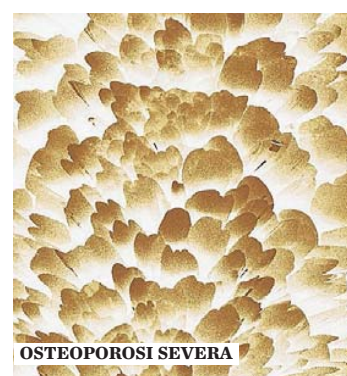
OS SA

UN DELS FACTORS DE RISC que influeixen en el seu desenvolupament són les hormones sexuals: un baix nivell de testosterona en els homes i d'estrògens en les dones. Per això l'osteoporosi apareix en les dones amb més freqüència després de la menopausa, quan els nivells d'estrògens cauen i els ossos es tornen més fràgils. El risc augmenta amb l'edat, però també hi ha factors ambientals que hi influeixen, com el tabac, l'alcohol o el sedentarisme. També els antecedents familiars: "Les filles de les mares que han tingut una fractura de fèmur tenen més risc", diu Nogués. Les persones amb una estructura òssia petita i molt primes, també.

ÉS UNA MALALTIA CRÒNICA I PROGRESSIVA que es desenvolupa lentament i sense símptomes a mesura que la persona envellaix. Això provoca que moltes persones afectades no se n'assabentin fins que no es trenquen un os. Per això se l'anomena la malaltia silenciosa. "I és la malaltia òssia més prevalent mundialment", alerta Nogués. Es calcula que una de cada tres dones i un de cada cinc homes de més de 50 anys patirà una fractura per aquest motiu i tot i així està altament infradiagnosticada. Les fractures més comunes són les de canell, fèmur, maluc i vèrtebres, i havent patit una incrementa entre 2 i 4 vegades el risc de presentar-ne de noves.

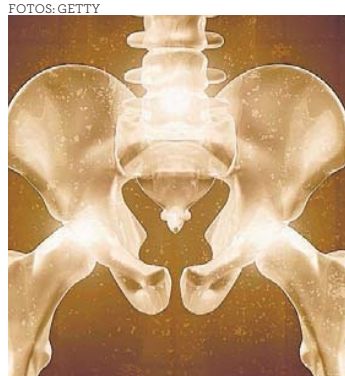
QUÈ HI PODEM FERNOSALTRES?

Hi ha mesures de prevenció que són a les nostres mans, com ara mantenir hàbits de vida saludables amb una alimentació rica en calci i vitamina D, fer exercici físic moderat –caminar, córrer, ballar, fer ioga–, no fumar i no beure, entre d'altres. El calci és protector. "El calci ha d'estar sempre en els nivells adequats. En el moment que no n'ingerim prou quantitat, el cos l'obté dels llocs on n'hi ha i n'absorbeix del gran dipòsit que són els ossos", explica Nogués. Pel que fa al tractament, alguns medicaments, com els bifosfonats, ajuden a enfortir la massa òssia, però no es recomanen en persones amb baix risc de fractura.



OSTEOPOROSI SEVERA

EL DIAGNÒSTIC JA ÉS UN REPTE, perquè com que "és una malaltia silenciosa no es diagnostica fins que hi ha fractura", apunta Nogués. Per diagnosticar-la abans, es pot fer una densitometria òssia, que serveix per avaluar la salut dels ossos. "És el que es fa en dones després de la menopausa, i ens permet veure si aquells ossos tenen una estructura adequada per suportar la mobilitat o traumatismes lleus", afegeix Nogués. És una prova similar a una radiografia i mesura la quantitat d'os d'una zona, cosa que es coneix com a densitat mineral òssia. Els resultats es comparen amb els de persones joves i sanes per determinar si s'ha perdut massa òssia.



L'IMPACTE DE LES FRACTURES osteoporòtiques és elevat, sobretot en les dones. Minvala qualitat de vida de les persones que les pateixen, ja que a més del dolor que causen reduïxen la mobilitat per dur a terme les activitats de la vida quotidiana, i moltes persones, sobretot gent gran, no tornen a recuperar la independència després d'una fractura. També té un fort impacte econòmic: a Espanya el cost per hospitalització per fractures osteoporòtiques és de 2,4 milions d'euros. Suposa una càrrega més elevada de recursos hospitalaris que l'ictus, la diabetis i els atacs cardíacs. "És un problema de salut pública", conclou l'especialista Xavier Nogués.

FOTOS: GETTY