

FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

FREEPIK

L'osteoporosi, la malaltia silenciosa

► L'osteoporosi és el resultat de la pèrdua de massa òssia i l'augment de la fragilitat de l'os que acostuma a no produir cap símptoma

REDACCIÓ FIGUERES

■ L'osteoporosi és una malaltia de l'esquelet que debilita els ossos i fa que es trenquin amb facilitat, sigui de manera espontània o després d'una caiguda, especialment els del canell, els de la part superior del braç, les vèrtebres i el maluc. Es produeix quan els ossos, que són teixits vius i es regeneren constantment, perden més massa de la que poden reemplaçar, és a dir, perden el que s'anomena densitat mineral òssia i augmenta la seva fragilitat.

És la malaltia més freqüent a partir dels 50 anys i afecta principalment les dones, sobretot després de la menopausa. Es calcula que a l'Estat espanyol hi ha tres milions de persones diagnosticades, una xifra que anirà en augment pel progressiu envelliment de la població: aproximadament 1 de cada 4 dones i 1 de cada 5 homes majors de 50 anys. La conseqüència de l'osteoporosi és el trencament d'un os (s'estima que és la causant d'unes 25.000 fractures anuals) i, de retruc, la dependència que provoca en l'afectat, la qual cosa esdevé un problema sanitari i econòmic (de més de 520 milions d'euros a l'Estat espanyol).

Miquel Sala, metge reumatòleg de l'Hospital de Figueres, explica que «la malaltia es desenvolupa lentament i sense símptomes a mesura que s'envelleix. Això provoca que moltes persones no sàpiguen que ho tenen fins que no es trenquen un os». Recorda que «l'adopció d'hàbits de vida saludables, com ara fer activitat física diària, seguir una alimentació equilibrada rica en calci, mantenir uns bons nivells de vitamina D i evitar el consum de tabac i alcohol, és la millor prevenció i un dels millors tractaments per evitar-la i frenar-la». «En alguns casos, cal recórrer als fàrmacs per reduir el ritme accelerat de pèrdua de massa òssia o bé augmentar-la. Els més utilitzats són els bifosfonats», afegeix Sala.

ELS SÍMPTOMES

Malgrat ser una malaltia silenciosa, hi ha alguns signes que poden fer sospitar de la seva aparició. Per exemple, perdre alçada

i/o adoptar una postura encorbada (inclinada cap endavant), fracturar-se un os amb facilitat per una caiguda lleu o, en alguns casos, fins i tot alçant un pes o bé per tossir o esternudar.

Sovint la presència de determinades fractures permet diagnosticar l'osteoporosi directament. També es pot realitzar una densitometria òssia (DEXA), que serveix per diagnosticar la malaltia, determinar el risc de fractura, valorar l'eficàcia del tractament i avaluar la salut dels ossos. És una prova similar a una radiografia i completament indolora que mesura la quantitat d'os d'una zona determinada, el que es coneix com a densitat mineral òssia.

L'OSTEOPOROSI I LA COVID

Segons un estudi conjunt de metges de l'Hospital del Mar, l'Institut de Recerca Hospital del Mar, la Universitat Pompeu Fabra i el Parc Sanitari Pere Virgili, alguns dels principals tractaments de l'osteoporosi (bifosfonats, denosumab...) podrien reduir la incidència de la Covid-19. En concret, la disminució seria d'entre un 30% i un 40%. És a dir, que no només són medicaments segurs en pacients amb la Covid-19, el que significa que no s'han de suspendre si la persona té la infecció, sinó que tindrien un efecte beneficiós. I és que a més de reduir la incidència, s'ha observat que disminueix l'evolució cap a casos greus en aquests pacients.

El treball ha analitzat dades de més de 2.000 pacients amb osteoporosi, artrosi i fibromiàlgia i la seva relació amb la infecció de la Covid-19. Tanmateix, malgrat aquesta primera hipòtesi, els autors de l'estudi afirmen que ara cal verificar aquests resultats amb més investigacions que comptin amb més nombre de pacients.



ELS FACTORS DE RISC

- 1 Edat**
Ser major de 65 anys.
- 2 Densitat mineral òssia baixa**
- 3 Sexe**
Les dones tenen més probabilitats de desenvolupar la malaltia.
- 4 Antecedents familiars**
Els fills de persones que han patit fractures tenen més risc de patir-ne.
- 5 Hormones sexuals**
Un nivell baix d'estrògens en les dones i de testosterona en els homes.
- 6 Pes corporal molt baix**
- 7 Dèficit de calci i vitamina D**
- 8 Hàbits perjudicials**
sedentarisme, tabac i alcohol.
- 9 Certs medicaments**
Corticosteroides orals o injectats.
- 10 Altres malalties**
Trastorns de la conducta alimentària, hipertiroidisme, celiàquia, artritis reumatoide...

SABIES QUE..

► Els ossos es reconstrueixen constantment. En molts punts diferents i al mateix temps, una petita part es reabsorbeix, desapareix i se substitueix per nou material ossi. Durant l'època de creixement, el ritme de creació d'os nou és més ràpid que el ritme de destrucció i, com a conseqüència, la massa òssia augmenta progressivament. Després aquest ritme s'estabilitza. A mesura que s'envelleix, en canvi, el procés es desenvolupa a la inversa: la massa òssia es perd més de pressa de la que es crea. L'osteoporosi apareix quan aquest desequilibri s'agreuja.

Cursos gratuïts per a professionals de l'àmbit de la salut pública i l'acció social

Impulsem la teua salut

www.dipsalut.cat

Dipsalut
Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona