

Da un recente rapporto dell'Istituto Superiore della Sanità risulta che una donna su due non sa di essere osteoporotica.

Ecco un **test per l'autovalutazione del rischio di osteoporosi**:

L'età ed il peso corporeo sono particolarmente importanti per valutare il rischio:
età (anni) - peso (kg) = ...

Il risultato ottenuto va diviso per 1.3 per ognuno dei seguenti fattori di rischio eventualmente presenti nella propria storia clinica:

1. menopausa precoce (prima dei 45 anni)
2. frattura a seguito do un trauma lieve
3. avere parenti stretti che si sono fratturati il femore o che presentano un grave incurvamento della schiena
4. aver utilizzato farmaci cortisonici per più di tre mesi
5. aver registrato una riduzione in altezza superiore a 3 cm
6. fumare più di 10 sigarette al giorno
7. aver sofferto di diarrea, tumori, ipertiroidismo
8. seguire una dieta povera di calcio e vitamina D.

Risultati

Uguale o superiore a 20: alto rischio

Tra 19 e 9: rischio medio

Uguale o inferiore a 9: basso rischio