



International Osteoporosis Foundation

Siete a rischio di osteoporosi?

Controllate lo stato di salute delle vostre ossa.
Fate il test Un Minuto sul rischio di osteoporosi.

1. Uno dei vostri genitori ha riportato una frattura del collo del femore in seguito a un banale urto all'anca o una lieve caduta?
 Sì No
 2. Avete mai riportato una frattura in seguito a un banale urto o una lieve caduta?
 Sì No
 3. Avete assunto farmaci corticosteroidi (cortisone, prednisone, ecc.) per più di tre mesi?
 Sì No
 4. La vostra altezza si è ridotta di più di 3 cm?
 Sì No
 5. Bevete frequentemente considerevoli quantità di alcolici (in misura eccessiva rispetto al consumo massimo consigliato)?
 Sì No
 6. Fumate più di 20 sigarette al giorno?
 Sì No
 7. Soffrite spesso di diarrea (in seguito a malattie come la celiachia [intolleranza al glutine] o il morbo di Crohn)?
 Sì No
- Per le donne:**
8. La menopausa è iniziata prima dei 45 anni?
 Sì No
 9. Non avete più mestruazioni da almeno 12 mesi (per cause diverse dalla gravidanza)?
 Sì No
- Per gli uomini:**
10. Avete mai sofferto di impotenza, diminuzione della libido o altri sintomi correlati a un basso livello di testosterone?
 Sì No

Se avete risposto «Sì» a una o più di queste domande potreste essere a rischio di osteoporosi. Vi consigliamo perciò di consultare il vostro medico che valuterà l'eventualità di ulteriori esami; mostrategli questo questionario. Fortunatamente l'osteoporosi è abbastanza facile da diagnosticare e può essere curata. Rivolgetevi al centro della Fondazione per l'osteoporosi a voi più vicino per sapere come ridurre il rischio di osteoporosi attraverso un cambiamento dello stile di vita. Potete contattare la Fondazione nazionale per l'osteoporosi all'indirizzo: www.osteofound.org oppure rivolgendovi alla segreteria della Fondazione nazionale per l'osteoporosi, Tel. +22 994 0100/ Fax +22 994 0101, e-mail: info@osteofound.org.