



Un osso rotto non deve causarne un altro.

L'osteoporosi può essere una malattia prevenibile.

L'osteoporosi è un problema per la comunità italiana in Australia. Una donna su due e un uomo su tre sopra i 60 anni in Australia soffriranno di ossa rotte a causa dell'osteoporosi.

Tuttavia, con 30 minuti di attività fisica specifica, una dieta equilibrata ricca di calcio e un apporto sufficiente di vitamina D, si tratta di una malattia che è in gran parte prevenibile. Non fa solo parte di invecchiare.

Una perdita di 3 cm. in altezza, dolori alla schiena forti e improvvisi o un aumento della curvatura della spina dorsale sono segnali che avete riportato una frattura osteoporotica alla spina dorsale. Se vi rompete un osso a seguito di una

una caduta o un colpo minore, può significare che siete affetti da osteoporosi.

Ulteriori dettagli su come prevenire l'osteoporosi sono disponibili in italiano al sito www.osteoporosis.org.au/italian.

Potete anche rivolgervi al vostro medico per ulteriori informazioni.

oa
osteoporosis australia

Il Governo australiano ha fornito i finanziamenti per sostenere questa campagna.