

QUESTIONARIO

Scopri se sei quella donna su tre che nel mondo soffrirà di osteoporosi con aumentato rischio di frattura

Quello che non puoi modificare- la tua storia familiare

1. Uno dei tuoi genitori ha mai subito una frattura dopo una semplice caduta (una caduta dalla stazione eretta o anche da altezza minore)? SI NO
2. Uno dei tuoi genitori ha una modesta gibbosità? SI NO

Fattori clinici tuoi personali: esistono dei fattori di rischio non modificabili con i quali nasciamo e che non possiamo cambiare, ma non per questo devono essere ignorati. E' importante essere consapevole dei fattori immutabili, in modo da prendere provvedimenti per ridurre la perdita minerale ossea.

3. Hai mai subito una frattura per una caduta dalla tua altezza da adulto? SI NO
4. Cadi frequentemente o hai paura di cadere perché ti senti fragile? SI NO
5. Dopo i 40 anni hai perso più di 3 cm di altezza? SI NO
6. Sei sottopeso ? BMI inferiore a 19? SI NO
7. Ti è stata diagnosticata l'artrite reumatoide? SI NO
8. Ti è stato diagnosticato l'iperparatiroidismo o l'ipertiroidismo? SI NO
9. Sei andata in menopausa prima dei 45? SI NO

Quello che puoi cambiare- il tuo stile di vita. Fattori di rischio modificabili attribuibili principalmente alla dieta e alle abitudini di vita

10. Bevi regolarmente alcolici in dose sup. ai limiti di sicurezza (2 unità al giorno)? SI NO
11. Fumi attualmente o hai mai fumato? SI NO
12. La tua attività fisica quotidiana è inferiore ai 30 min al giorno (passeggiate, palestra, bicicletta, ecc) SI NO
13. Eviti o sei allergico al latte e non assumi supplementi di calcio? SI NO
14. Trascorri meno di 10 min all'aria aperta (con una parte del corpo esposta al sole) e non assumi integrazioni di Vitamina D? SI NO

Modificato da Questionario IOF