

Sede legale: Osp. S. Camillo - UOC di Reumatologia – Circonv. Gianicolense 87 - 00152 Roma  
 Sede operativa: Piazza Carlo Forlanini, 1 – 00151 Roma (presso l'Ospedale Forlanini) C.F. 97100740584  
 Tel. 06 5874.2443 - Cell. 331 7764956 – 366 3614544 – 366 3416751 – www.almar.org - info@almar.org

Cari associati, cari amici,

in occasione della **Giornata Mondiale del Malato Reumatico** l'Associazione Laziale Malati Reumatici, unitamente all'ANMAR, Associazione Nazionale Malati Reumatici, danno luogo ad una interessante iniziativa con la quale si rivolge l'attenzione alla **prevenzione per i malati reumatici e le loro famiglie.**

Sappiamo bene, per esperienza diretta, quanto sia importante arrivare ad una diagnosi precoce, ma che sarebbe meglio definire immediata. Una diagnosi pronta può essere svolta solo se strutture e personale specializzato sono ben distribuiti sul territorio e quindi facilmente raggiungibili da tutti i pazienti.

Sabato 12 ottobre 2013 a Roma in Piazza San Silvestro dalle ore 10,00 alle ore 17,00 sarà presente un presidio di medici specialisti reumatologi che coinvolgeranno la popolazione attraverso informazioni sulle malattie reumatiche e i loro percorsi diagnostici. Inoltre verranno effettuati gratuitamente gli screening per la diagnosi precoce di:

Osteoporosi attraverso l'esame Densitometria ossea a ultrasuoni

Sclerodermia attraverso l'esame Capillaroscopia

Artrite reumatoide attraverso l'esame Ecografia articolare

Vi aspettiamo numerosi per rispondere alle domande di chi da molto o da poco tempo o si è trovato ad affrontare una patologia reumatica o ha il sospetto di esserne affetto.

Sara Severoni

Presidente ALMAR

# **GIORNATA MONDIALE DEL MALATO REUMATICO**

## **"La prevenzione cura e rassicura"**

**OSTEOPOROSI: conoscerla per prevenirla**  
**SCLERODERMIA: dottore, ho le mani fredde!!**  
**Gonfiore e dolore articolare che non passano: è un'ARTRITE?**  
**ARTROSI: come prevenirla e come trattarla**

La giornata mondiale del malato reumatico quest'anno sarà incentrata sulla prevenzione di quattro patologie: **osteoporosi, sclerodermia, artrite e artrosi.**

L'**osteoporosi** viene definita come "una malattia sistemica dello scheletro, caratterizzata da ridotta massa minerale e un deterioramento microstrutturale del tessuto osseo, con conseguente aumento della fragilità dell'osso e maggior rischio di fratture". Si calcola che, nel mondo, circa 200 milioni di persone siano attualmente affette da osteoporosi. Solo in Europa, USA e Giappone, l'osteoporosi colpisce più di 75 milioni di persone. La tendenza all'allungamento della vita media e all'invecchiamento delle popolazioni, in mancanza di seri interventi di prevenzione, determinerà nei prossimi decenni un significativo aumento dei casi. Attualmente, ogni anno, in Europa e USA, si verificano più di 2.3 milioni di fratture da osteoporosi. Nel 1990, nel mondo, le fratture di femore sono state stimate a 1,6 milioni; per il 2050 se ne prevedono 6,3 milioni. In Italia si stima che siano 4 milioni i soggetti affetti da Osteoporosi. Mancano ancora dati precisi sul numero di persone realmente affette da osteoporosi severa causa di fratture, ma si valuta che nel 1990 l'osteoporosi abbia causato circa 100.000 fratture di polso e 60.000 fratture di femore. Non sono quantificabili le fratture vertebrali, che in genere non passano dal "pronto soccorso" degli ospedali e non vengono quindi rilevate ai fini statistici. Il rischio di arrivare all'osteoporosi è il risultato della combinazione di tre fattori: - il "picco di massa ossea", il nostro capitale osseo raggiunto intorno ai 25-30 anni - la velocità con cui procede la perdita di massa ossea che inevitabilmente inizia fra i 40 e i 50 anni, e in particolare, per le donne, a partire dalla menopausa - la durata di questa perdita, che ovviamente dipende dalla longevità dell'individuo, e che nelle donne è tanto più lunga quanto più la menopausa è precoce. Un corretto programma di prevenzione - basato su una dieta corretta e su una regolare attività fisica - può modificare sensibilmente i primi due fattori, e quindi ridurre significativamente i rischi di fratture ossee da osteoporosi.

**Il notiziario è stato scritto e curato da: Paola Bastoni, Gabriella Ciofetta, Franco Coppini, Paola Mercanti e Sara Severoni**

La **scelerodermia** è una malattia cronica ed evolutiva, chiamata anche Sclerosi Sistemica (SSc). Sclerosi Sistemica, patologia rara, ma non rarissima, poco conosciuta, predilige soprattutto le donne con un rapporto, nel mondo, di 7-8 a 1. Il termine sclerodermia, che letteralmente significa "pelle dura", dà un'idea abbastanza precisa di quella che è la caratteristica clinica più evidente: l'indurimento e l'ispessimento della cute in zone più o meno estese della superficie corporea. È una malattia caratterizzata dalla fibrosi della cute che può nel tempo estendersi anche agli organi interni (la fibrosi consiste dall'aumento del tessuto connettivo che circonda i tessuti, a scapito di questi ultimi). Gli organi coinvolti sono soprattutto l'apparato gastrointestinale, i polmoni, i reni e il cuore. La SSc è una malattia di tipo autoimmune; è dovuta cioè alla presenza di una reazione immunitaria diretta contro gli stessi tessuti dell'organismo. Alla fibrosi si associano caratteristiche alterazioni dei vasi sanguigni, soprattutto localizzate a livello delle piccole arterie periferiche e dei capillari. Un segno clinico costante è il fenomeno di Raynaud, che si manifesta con un tipico pallore delle dita delle mani e dei piedi. Il pallore è dovuto alla diminuzione dell'afflusso di sangue alle dita e si accompagna, generalmente, ad una diminuzione della temperatura cutanea, a dolore ed ad alterata sensibilità. È questo un campanello d'allarme che precede di mesi o di anni l'insorgenza delle altre manifestazioni. Per confermare la diagnosi bastano un semplice prelievo di sangue e la capillaroscopia che mettono in evidenza le alterazioni vascolari caratteristiche della Sclerosi Sistemica.

L'**artrite reumatoide** è malattia cronica e invalidante, che si può rallentare o controllare ma i cui danni non tornano indietro. La sfida della scienza medica è oggi quella di arrivare alla remissione completa della malattia : né sintomi, né segni di attività patologica, né farmaci da assumere. Sfida possibile, ma ancora da definire nelle strategie. Per ora, a differenza di qualche anno fa, si può parlare di una remissione (in un 20 per cento dei pazienti) che però non può fare a meno del mantenimento della cura. Che se vogliamo, con lo studio Concerto, si sta molto raffinando : meno dosaggio del farmaco standard, il metotrexate, grazie all'abbinamento di un biologico anti Tnf-alfa. Il che significa meno effetti collaterali, il che significa non abbandono della cura (cosa che fa la metà dei pazienti nei primi due anni dall'inizio del trattamento) sia a causa degli effetti indesiderati sia per la scomparsa dei sintomi e quindi la sensazione di benessere.

L'**artrosi**, la più frequente malattia reumatica, rappresenta un'importante causa di disabilità per milioni di persone, con un pesante impatto sulla qualità di vita, sulle possibilità di relazione e sui costi assistenziali, tanto che secondo l'OMS circa il 25% degli adulti sopra i 25 anni è affetto da disabilità e dolore collegati a questa malattia. L'artrosi oggi non è più considerata una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento, ma piuttosto una malattia che si può prevenire e curare mediante interventi di correzione dei fattori di rischio, diagnosi precoce e appropriatezza terapeutica. Le risorse farmacologiche sistemiche e locali oggi disponibili permettono ai pazienti di guardare a questa diffusa malattia reumatica con ottimismo e non con rassegnazione, come accadeva in passato.

## **RINNOVO CONSIGLIO DIRETTIVO DELL'ALMAR**

Lo scorso 8 giugno si è tenuta l'Assemblea annuale dei soci ALMAR.

A seguito delle votazioni il Consiglio Direttivo ora è così composto:

Presidente Sara Severoni,  
Vice Presidente Paola Mercanti,  
Segretari Paola Bastoni e Franco Coppini,  
Consulente scientifico Dott.ssa Manuela Di Franco  
Consiglieri Filomena Franco, Marta Laureti, Daniela Maggini, Cesare Patara, Guido Roversi e Laura Zibellini.

---

## **COMUNICAZIONI AGLI ASSOCIATI**

**Informiamo che l'ALMAR ha presentato richiesta ufficiale di udienza dal Papa.**

**Le date in cui gli associati saranno ricevuti saranno il 6 novembre 2013 e il 26 marzo 2014.**

**Le udienze si terranno nella Sala Nervi e per ogni data saranno disponibili 50 posti a sedere.**

**L'incontro con il Papa si terrà alle ore 10,30 ma l'entrata avrà luogo a partire dalle ore 7,30.**

**I soci interessati debbono prenotarsi telefonando dal lunedì al venerdì dalle ore 18,00 alle ore 19,30 ai numeri:**

**331 7764956, 366 3416751,  
366 3614544, 338 9963514**

**L'ALMAR RINGRAZIA TUTTI COLORO CHE SOSTENGONO FINANZIARIAMENTE LE SUE INIZIATIVE**