

Osteoporoza afectează și bărbații

- Osteoporoza nu este doar o boală a femeilor. La nivel global aproximativ unul din cinci bărbați cu vârsta de 50 de ani sau peste va suferi o fractură datorită osteoporozei.
- O treime din toate fracturile de șold la nivel global se produc la bărbați.
- Bărbații cu vârste de peste 50 de ani au o probabilitate mai mare de a suferi o fractură decât de a face un cancer de prostată. La nivel mondial în anul 2000 prevalența fracturilor de fragilitate (oase fracturate) la bărbați a fost estimată la:
 - 490000 de fracturi de șold (30.1% din totalul fracturilor de șold)
 - 554000 de fracturi vertebrale (39.1% din totalul fracturilor vertebrale)
 - 3.5 milioane de fracturi de fragilitate în total (38.7% din totalul cazurilor de fracturi de fragilitate)
- În Uniunea Europeană (UE) peste 168000 de fracturi de șold s-au produs la bărbați (anul 2010), reprezentând 28% din numărul total de fracturi de șold pentru ambele sexe.
- În SUA în 2005, aproape 595000 de fracturi s-au produs la bărbații cu vârste de peste 50 de ani, dintre care 74000 au fost fracturi de șold.
- Terapia de privare de androgeni (hormoni masculini) pentru cancerul de prostată și tratamentul cu glucocorticoizi, folosite pentru multe alte afecțiuni, reprezintă două dintre cele mai frecvente cauze de osteoporoză secundară la bărbați.

Ratele fracturilor la bărbați sunt în creștere rapidă

- Îmbătrânirea populațiilor și urbanizarea determină o creștere rapidă a poverii osteoporozei.
- Între 1950–2050 va crește de 10 ori numărul bărbaților cu vârste de peste 60 de ani – de la 90 de milioane la 900 milioane – grupa de vârstă cu riscul cel mai ridicat de osteoporoză.
- Au fost raportate creșteri mari ale incidenței absolute a fracturilor de șold la bărbați în intervale scurte de timp. Un important centru de traumatologie din Marea Britanie a înregistrat o creștere de 30% a proporției fracturilor de șold ce s-au produs la bărbați în intervalul 2000–2012.
- În UE, proiecțiile sugerează că numărul total de fracturi la bărbați va crește cu 34% până în 2025, până la aproape 1,6 milioane de cazuri pe an.
- În SUA este așteptat ca numărul fracturilor de șold la bărbați să crească cu 51.8 % din 2010 pînă în 2030, iar prin contrast la femei este așteptată o creștere de 3.5%. În timp ce bărbații au suferit 27.9 % din fracturile de șold din 2010, până în 2030 este așteptat ca această proporție să crească pînă la 37.8 %.
- În Beijing, între 2002–2006, rata fracturilor de șold la bărbații de peste 50 de ani a crescut cu 49%.

Bărbații mai predispuși decât femeile la dizabilitati sau chiar deces din cauza osteoporozei

- Probabilitatea de deces ca urmare a unei fracturi de șold este de două ori mai mare la bărbați decât la femei, cu o rată a mortalității chiar și de 37% în primul an de după fractură.
- Mortalitatea crește după majoritatea fracturilor de fragilitate, nu doar după fracturile de șold, în cazul bărbaților.

Fracturile la bărbați sunt costisitoare pentru sistemele de sănătate

- În UE costul fracturilor la bărbați în 2010 s-a ridicat la aproape 11.6 miliarde de euro. Până în 2025 aceste costuri sunt așteptate să crească pînă la 15.5 miliarde de euro.
- **SUA:** costul total pentru tratarea și reabilitarea fracturilor la bărbați, incluzând costurile de îngrijire pe termen lung s-a ridicat la 4.1 miliarde de dolari. Pronozele asupra incidenței fracturilor în 2025 sugerează o creștere a costurilor pînă la 6.8 miliarde de dolari.
- **Mexic:** estimările sugerează că aproape 7800 de fracturi de șold s-au produs la bărbați în 2009, costând 39 de milioane de dolari. Incidența este prognozată să crească la 11700 și 35500 de cazuri pe an pînă în 2020 și 2050, respectiv.
- **Arabia Saudită:** cumulativ aproximativ 8800 de fracturi de șold s-au produs la bărbați și la femei în 2004, cu un raport crescut între bărbați și femei de 1.2:1. Dintre aceste fracturi de șold aproximativ 4800 au fost suferite de bărbați, având un cost total estimat de 622 de milioane de dolari.

Fracturile duc la pierderea zilelor lucrătoare

- Pentru varstnicii încă activi, s-a demonstrat că fracturile de fragilitate au un impact semnificativ asupra productivității. Un studiu danez a stabilit că aproape 5000 de zile lucrătoare se pierd din cauza fracturilor la bărbații cu vârste cuprinse între 50 și 65 de ani.
- Osteoporosis Australia a determinat că scăderea productivității bărbaților cu vârste de peste 50 de ani, care au suferit fracturi de fragilitate, a generat costuri de peste 46 de milioane de dolari australieni în 2012.

Stilul de viață precar al băieților și bărbaților își lasă amprenta pe riscul viitor de a face osteoporoză

- Există o îngrijorare tot mai mare că obiceiurile nesănătoase ale băieților și adolescenților – niveluri scăzute de vitamina D și de calciu precum și dezvoltarea tot mai frecventă a stilurilor de viață sedentare – vor avea un efect negativ asupra producerii de masă osoasă afectând astfel riscul lor viitor de a face osteoporoză.
- Un studiu multinațional privind consumul de calciu la băieții adolescenți a raportat niveluri de doar 60% din necesarul specific de calciu al fiecărei țări.
- Consumul excesiv de alcool (peste două unități de alcool pe zi) este asociat cu un risc cu 38% mai mare de a face orice fractură de fragilitate și cu 68% mai mare de a face o fractură de șold.
- Fumatul este asociat cu un risc crescut semnificativ de a suferi fracturi: risc crescut cu 29% pentru orice fractură de fragilitate; risc crescut cu 68% pentru fracturile de șold.

Bărbații nu sunt diagnosticați și tratați pentru osteoporoză

- Un studiu american a arătat că bărbații au o probabilitate cu 50% mai scăzută de a beneficia de tratament în comparație cu femeile.
- Un studiu australian cu bărbați mai în vârstă a arătat că 22.5% dintre femei, în comparație cu 9% dintre bărbați, au fost testate privind densitatea osoasă, și 26.8% comparativ cu 8% au fost tratate de osteoporoză.
- Un semn clar de osteoporoză la adulți este o fractură anterioară de fragilitate – cu toate acestea mai puțin de 20% dintre bărbații care au suferit deja o fractură sunt testați și tratați.
- În ciuda riscului ridicat, bărbații care iau terapie de privare androgena pentru cancerul de prostată nu sunt adesea testați și tratați adecvat.
- Bărbații care urmează o terapie cu glucocorticoizi – fiind astfel plasați la mare risc – sunt de asemenea subevaluați și nu sunt tratați corespunzător. Un studiu american a arătat că mai puțini de 5% dintre pacienții bărbați, comparativ cu 13% dintre femei, au beneficiat de testarea densității minerale osase (DMO). Tratamentul osteoporozei a fost inițiat la mai puțin de 9% dintre bărbați comparativ cu 57% la femei.
- Deși o treime dintre fracturile șold sunt suferite de bărbați, managementul osteoporozei în cazul bărbaților nu a fost descris corespunzător în multe ghiduri naționale de practică medicală. Având în vedere că majoritatea studiilor clinice privind medicația au fost efectuate la femei aflate în postmenopauză, s-a produs o întârziere în omologarea tratamentelor pentru bărbați.

Bărbații pot lua măsuri pentru a dezvolta oase puternice și pentru a preveni fracturile

- Trebuie asigurat un aport adecvat de calciu în alimentație. Aportul zilnic de calciu recomandat variază de la țară la țară; recomandările IOF 2010 sunt 1000 mg pentru bărbații cu vârste între 19-70 de ani și 1200 mg pentru bărbații de 70 de ani și peste.
- Bărbații ar trebui să obțină suficientă vitamină D prin expunerea în siguranță la lumina soarelui. Anumite alimente conțin de asemenea mici cantități de vitamină D. Pentru vârstnici sau persoane cu osteoporoză IOF recomandă între 800 și 1000 UI/zi pentru prevenirea căderilor și a fracturilor.
- Cam trei-patru ședințe a câte 30-40 de minute de exerciții cu greutate pot îmbunătăți DMO și scădea numărul căderilor la bărbații în vârstă.
- Consumul de alcool ar trebui limitat (mai mult de două unități pe zi cresc riscul de fractură) iar bărbații ar trebui să renunțe la fumat.
- Efectuarea testului de risc IOF ce durează un minut este un bun prim pas în identificarea factorilor individuali de risc. Bărbații cu risc ar trebui să consulte un doctor și să solicite evaluări suplimentare.
- Tratamente de osteoporoză ce pot reduce riscul sunt disponibile. Dacă le sunt prescrise, pacienții trebuie să respecte tratamentele și regimurile recomandate.

REFERINȚELE SUNT DISPONIBILE LA CERERE PE INFO@IOFBONEHEALTH.ORG