



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

COMUNICATO STAMPA

Aggiornamento del dépliant: Attivi contro l'osteoporosi

La Lega svizzera contro il reumatismo raccomanda alle persone con osteoporosi di allenarsi utilizzando carichi sufficientemente pesanti.

Zurigo, 3 febbraio 2025

La Lega svizzera contro il reumatismo raccomanda alle persone con osteoporosi di allenarsi utilizzando carichi sufficientemente pesanti. A tale proposito ha pubblicato una versione aggiornata del dépliant «Attivi contro l'osteoporosi», che contiene un programma di esercizi incentrato sull'efficacia e la sicurezza dell'allenamento.

La Lega svizzera contro il reumatismo raccomanda alle persone con reumatismo di svolgere esercizi per migliorare la postura, la resistenza muscolare e la coordinazione, ma anche, e soprattutto, esercizi di forza. «La forza è l'elemento principale di un allenamento per l'osteoporosi», sottolinea Stefanie Wipf. «È inoltre essenziale regolare correttamente i carichi, che devono essere sufficientemente pesanti per un allenamento efficace della forza.»

Stefanie Wipf è fisioterapista e co-responsabile del settore servizi della Lega svizzera contro il reumatismo. Il suo consiglio alle persone con osteoporosi è di eseguire gli esercizi di forza fino a raggiungere la soglia di stanchezza muscolare. Questo significa allenarsi con un carico di pesi o un numero di ripetizioni tali da far percepire l'allenamento come faticoso e pesante. Anche gli esercizi di equilibrio devono essere eseguiti con un'intensità che li renda impegnativi, ma comunque ancora fattibili.

Come ci si allena in sicurezza se si ha l'osteoporosi?

«L'utilità di un allenamento intensivo è maggiore del rischio di farsi male», afferma Stefanie Wipf. Inoltre, anche saltellare, battere i piedi, ballare e fare jogging sono considerate attività sicure.

Il sapere, o anche solo il sospettare, di avere l'osteoporosi può generare insicurezza. Tuttavia, oggi la ricerca smentisce ampiamente gli allarmismi sull'allenamento fisico. Così, soltanto alle persone che hanno già subito fratture vertebrali o altre fratture ossee viene consigliato di svolgere un allenamento sotto la guida di una figura professionale esperta. Si tratta in particolare di esercizi e attività che sollecitano l'apparato locomotore.

Per chi preferisce allenarsi in gruppo la Lega svizzera contro il reumatismo offre la possibilità di frequentare il suo corso di osteogym certificato. Un valido aiuto per allenarsi in maniera autonoma da casa è il nuovo dépliant «Attivi contro l'osteoporosi».





Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Aggiornamento del dépliant: Attivi contro l'osteoporosi

La Lega svizzera contro il reumatismo ha aggiornato e rivisitato il suo dépliant «Attivi contro l'osteoporosi» alla luce degli studi attuali. Il programma di allenamento in casa comprende dieci esercizi e può essere affisso come poster per averli tutti sott'occhio.

È adatto sia per donne che per uomini, per chi sa già di soffrire di osteoporosi oppure osteopenia (stadio che precede l'osteoporosi) o per chi vuole prevenire queste patologie scheletriche.



Il dépliant può essere ordinato gratuitamente in lingua italiana, francese e tedesca nello [shop online](#) della Lega svizzera contro il reumatismo. Altre offerte per le persone con osteoporosi:

- [Articoli blog sul sito web](#)
- [Consulenza telefonica specialistica](#)

Ulteriori informazioni

Tina Spichtig, relazioni pubbliche e media, tel. 044 487 40 66,
t.spichtig@rheumaliga.ch

La **Lega svizzera contro il reumatismo** è il centro di competenza nazionale per il reumatismo. È un'organizzazione mantello che include 17 leghe cantonali e regionali contro il reumatismo e 6 organizzazioni nazionali dei pazienti. È il primo punto di contatto per le persone con una malattia reumatica, offre consulenze a bassa soglia e funge da centro di aggiornamento poliedrico per le specialiste e gli specialisti in materia (personale medico e infermieristico, farmacisti e farmacisti, fisioterapiste e fisioterapisti, ergoterapiste ed ergoterapisti, assistenti di studio medico). È inoltre promotrice di progetti di assistenza innovativi, ad esempio nel campo della prevenzione e dell'assistenza di base. La Lega svizzera contro il reumatismo è stata fondata nel 1958, si finanzia prevalentemente tramite donazioni e si fregia del marchio di qualità ZEWO per organizzazioni di pubblica utilità.

Il termine **reumatismo** racchiude 200 differenti malattie dell'apparato locomotore, a carico quindi dei muscoli, dei tendini, delle articolazioni, delle ossa o del tessuto connettivo. Causa spesso forti dolori e limitazioni nei movimenti e può coinvolgere anche gli organi. In Svizzera vivono circa 2 milioni di persone affette da reumatismo. Anche bambini e adolescenti possono esserne colpiti: un bambino su 1000 riceve una diagnosi di malattia reumatica.

