

10 domande per sapere se sono a rischio di OSTEOPOROSI e debbo sottopormi ad una MOC

1. Quanti **anni** hai:
 meno di 60
 più di 60
2. Ho avuto **fratture** dopo i 40 anni, spontanee o in seguito a una caduta.
 No
 Si
3. Nella mia **famiglia** vi sono tate fratture da osteoporosi.
 No
 Si
4. Sono **diminuita di altezza**? La mia **schiena si è curvata**?
 No
 Si
5. Soffro di **Artrite** ? **Bronchite cronica** ? **Diabete** ?
 No
 Si
6. Debbo assumere spesso il **cortisone**.
 No
 Si
7. La mia **menopausa**:
 dopo 45 anni
 prima di 45 anni
8. Il mio **peso**:
 sono normale / robusta
 sono molto magra
9. **Attività motoria** ?
 Cammino/Vado in palestra
 Non faccio attività motoria
10. **Fumo** ?
 No
 Si, più di 5 sigarette al giorno

se hai barrato:

1 sola faccina rossa

2 o più faccine arancio

SEI A RISCHIO è bene che ti sottoponga al più presto ad una MOC