



E-mail: contact@endopacienti.ro

Contact: Adriana Turea, președinte
ENDO Pacienți

COMUNICAT DE PRESĂ

OSTEOPOROZA

Pune sănătatea oaselor tale pe primul loc! Este INACCEPTABIL să ignori!,

București, 16 Octombrie 2025 – ENDO Pacienți - Asociația Pacienților cu Boli Endocrine a marcat, în cadrul unui eveniment de amploare dedicat conștientizării și educației, două zile extrem de importante: **Ziua Mondială a Menopauzei** (celebrată anual pe 18 octombrie) și **Ziua Mondială a Osteoporozei** (celebrată anual pe 20 octombrie).

Evenimentul, intitulat **„Osteoporoza. Pune sănătatea oaselor tale pe primul loc! Este INACCEPTABIL să ignori!”**, a fost organizat în parteneriat cu Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila” București și Colegiul Medicilor din Municipiul București. Conferința a subliniat legătura critică dintre menopauză și riscul de osteoporoză, oferind informații vitale despre diagnostic, tratament și stil de viață.

Speakeri prezenți la eveniment au fost:

- **Prof.Dr. Viorel Jinga** – Rector UMF „Carol Davila” București
- **Prof.Dr. Cătălina Poiană** – Prorector UMF „Carol Davila” București, Președinte Colegiul Medicilor din România și Colegiul Medicilor din Municipiul București
- **Prof.Dr. Diana Loreta Păun** – Prodecan la UMF „Carol Davila” și șeful Secției de Endocrinologie a S.U.U.B
- **Dr. Mihaela Beatrice Grecu, medic rezident endocrinologie**
- **Dr. Ramona Dobre** – medic specialist endocrinolog, UMF „Carol Davila”

- **Lect.univ.dr Lygia Alexandrescu** – Președintele Societății Române de Educație Nutrițională
- **Dr. Fiziokinetoterapeut Daniela Ene** – Spitalul Clinic „Sf. Maria”
- **Fiziokinetoterapeut Diana Avram**
- **Lect.univ.Dr. Mihai Băican** – Director medical al SwissMed Clinics

Boală tăcută care afectează calitatea vieții

„Osteoporoza rămâne o boală tăcută, adesea fără durere până la prima fractură, dar cu consecințe profunde asupra calității vieții. Sănătatea oaselor trebuie pusă pe primul loc, prin prevenție, control și colaborare între specialități. Medicina de astăzi ne oferă instrumente precise de diagnostic și terapii validate pentru a evita suferințe care pot fi prevenite. Interdisciplinaritatea nu mai este o opțiune, ci o condiție a excelenței în medicină”, a arătat **Prof.Dr. Viorel Jinga**, în cuvântul său de la deschiderea conferinței.

Osteoporoza: O problemă de sănătate publică subdiagnosticată

Prof. Dr. Cătălina Poiană a subliniat urgența situației la nivel național: „**Osteoporoza este o problemă de sănătate publică care, din păcate, nu primește suficientă atenție în România.** De ce spun că este subdiagnosticată și subtratată? Pentru că dacă la nivel mondial avem peste 200 de milioane de femei cu osteoporoză, **mai puțin de una din 5 e diagnosticată cu osteoporoză, mai puțin de una din 3 primește tratament** chiar și după existența unei fracturi osteoporotice.”

Specialistul a atras atenția că osteoporoza este deseori ignorată și nu îi sperie pe pacienți. „**Fracturile de fragilitate, fracturile osteoporotice, în număr absolut de evenimente, depășesc cu mult accidentul vascular cerebral împreună cu infarctul miocardic și cu cancerul de sân.** Deci da, este o problemă de sănătate publică. La nivel global, una din trei femei și unul din cinci bărbați peste vârsta de 50 de ani vor suferi de-a lungul vieții o fractură osteoporotică. **La fiecare 3 secunde se produce undeva în lume o fractură osteoporotică.**”

Menopauza și osteoporoza, abordare multidisciplinară

Prof. Dr. Diana Loreta Păun a adus clarificări esențiale privind tranziția hormonală și simptomatologia:

„Menopauza este definită de Organizația Mondială a Sănătății ca acel moment în timp în care apare oprirea definitivă a menstruelor, ca urmare a sistării activității ovariene. În momentul în care avem 12 luni de amenoree, definim menopauza instalată. Cam o treime din viața femeii, este perioada de postmenopauză, prin care practic trec toate femeile, pentru că menopauza este într-adevăr o etapă naturală fiziologică în cursul, în ciclul vieții”.

Simptomatologia menopauzei este extrem de diversă și foarte supărătoare, incluzând manifestările vazomotorii, dar și modificările psihice, iritabilitatea, depresia, anxietatea.

Specialistul a insistat asupra necesității unei abordări complexe: **„Abordarea femeii la menopauză trebuie să țină seama de două aspecte. În primul rând, trebuie să fie una multidisciplinară. Nu se mai ocupă de femeia la menopauză, numai ginecologul sau numai endocrinologul. Tratamentul trebuie să fie personalizat, ținând cont de factori precum stilul de viață, comorbiditățile și istoricul familial.”**

Alimentația și exercițiul fizic: Piloni ai sănătății osoase

Invitații prezenți la eveniment au vorbit despre rolul crucial al stilului de viață:

Lect.univ.dr. Lygia Alexandrescu, Președintele Societății Române de Educație Nutrițională, a vorbit despre rolul nutriției și al dietei mediteraneene în osteoporoza: **„Dieta mediteraneană este cea care e demonstrată clinic că e eficientă, pentru că este bogată în antioxidanți, bogată în acizi grași Omega 3, în polifenoli și bineînțeles, toți aceștia sunt asociați cu densitatea osoasă mai bună atât timp cât îi avem în dieta zilnică”.**

Ea a insistat asupra rolului nutriției: **„Femeile la menopauză trebuie să înțeleagă că alimentația este o parte integrantă a tratamentului. Calciul și vitamina D sunt**

vitale și la fel de importante sunt și proteinele pentru masa musculară, care protejează oasele de fracturi.”

La rândul ei, Dr. Fiziokinetoterapeut Daniela Ene a pledat pentru mișcare: „Avem peste 600 de mușchi care hrănesc peste 200 de oase. Apogeul creșterii osoase este aproximativ spre 30 de ani și de la 45 de ani încep provocările. Aici este maestria cu care fiecare dintre noi reușim să ne conservăm. Tot ce înseamnă mișcare, mușchi, ce am reușit să construim până în 25 de ani, după aceea este fundamental să știm să îi păstrăm și să îi conservăm.”

Ea a dat exemplul, în cadrul evenimentului, unor exerciții fizice simple, care pot fi făcute acasă sau la birou, și care pot contribui la menținerea sănătății oaselor. **„Exercițiile fizice regulate sunt singura cale de a menține densitatea osoasă și de a îmbunătăți echilibrul.** Recomand exercițiile de forță și cele de echilibru, pentru că oasele trebuie stimulate mecanic pentru a se regenera.”

Terapii care ajută

Agenda evenimentului a inclus și prezentări de cazuri clinice și sesiuni dedicate, cu abordări din **Medicina Regenerativă și Osteoporoza.**

Lect.univ.Dr. Mihai Băican a arătat că „oxigenul reprezintă una dintre resursele fundamentale ale medicinei regenerative, având un puternic efect antiinflamator și un rol esențial în refacerea țesutului osos. Terapia cu oxigen hiperbaric îmbunătățește oxigenarea și metabolismul osos, stimulează formarea osteoblastelor și crește densitatea minerală osoasă. Studiile recente arată că această terapie poate fi un tratament adjuvant valoros pentru pacienții vârstnici, facilitând vindecarea osoasă post-fractură și prevenind pierderea osoasă. Cele mai bune rezultate se obțin în stadiile incipiente, când intervenția timpurie poate opri evoluția bolii. Abordarea modernă a osteoporozei combină astfel medicina regenerativă cu oxigenarea hiperbară pentru o regenerare reală, nu doar compensatorie”.



E-mail: contact@endopacienti.ro

Contact: Adriana Turea, președinte
ENDO Pacienți

Concluzie și Apel din partea Asociației ENDOPACIENTI

Adriana Turea, Președintele Asociației ENDOPACIENTI, a transmis un apel către pacienți și autorități:

„Multe femei consideră că osteoporoza este o fatalitate a vârstei - dar nu este așa! Sănătatea oaselor este responsabilitatea fiecăruia dintre noi, pacienți sau nu. Putem preveni și încetini procesul de demineralizare osoasă printr-o alimentație echilibrată, mișcare constantă, chiar și printr-o simplă plimbare în aer liber. La fel de important este să facem verificări periodice, să cerem îndrumare medicului de familie și să urmăm recomandările specialiștilor. Iar autoritățile trebuie să asigure accesul real la diagnostic și la terapii moderne, pentru că un pacient cu fractură de șold nu este o statistică - este o viață care poate fi salvată prin intervenție și recuperare completă.”

Asociația ENDOPACIENTI va continua demersurile de conștientizare și advocacy pentru ca prevenția și tratamentul bolilor endocrine, inclusiv osteoporoza și menopauza, să devină o prioritate națională.

Despre Asociația ENDO Pacienți

ENDO Pacienti - Asociația Pacienților cu Boli Endocrine este o organizație non-guvernamentală dedicată îmbunătățirii calității vieții pacienților cu afecțiuni endocrine din România, prin informare, educație și reprezentarea intereselor lor în relația cu sistemul medical și autoritățile.

ENDO Pacienți – Asociația Pacienților cu Boli Endocrine la doi ani de la înființare:

ENDO Pacienți - Asociația Pacienților cu Boli Endocrine a fost lansată pe 16 octombrie 2023. Este rodul muncii a trei jurnaliști cu experiență, specializați pe domeniul sănătății: Adriana Turea, Dana Lasu și Alexandra Mănăilă. Asociația are



E-mail: contact@endopacienti.ro

Contact: Adriana Turea, președinte
ENDO Pacienți

drept scop promovarea, respectarea și garantarea drepturilor pacienților cu afecțiuni endocrine din România și acordă îndrumare, sprijin, suport moral și ajutor atât pentru aceștia, cât și pentru familiile lor. În doi ani de activitatea, ENDO Pacienți a organizat mai multe întâlniri medici-pacienți-presă pe teme de actualitate și chiar a organizat o campanie de testare a colesterolului în două mari orașe ale României, București și Constanța.

Conferinta poate fi vizionată integral aici:

<https://www.facebook.com/share/v/1VvC8Sztaz/>

Partener Gold:



Parteneri Bronz:



Parteneri Media:







