



Servizio di Endocrinologia e Diabetologia EOC

Giornata Mondiale dell'osteoporosi

Un'occasione per sfatare i miti,
per prevenirla e combatterla

Martedì 20 ottobre 2026
dalle ore 17:30

**Università della Svizzera
Italiana (USI), Via Buffi
Aula Magna**



**Conferenza
Pubblica**

Introduzione

In occasione della Giornata Mondiale dell'Osteoporosi, il prossimo 20 ottobre l'Aula Magna dell'Università della Svizzera Italiana ospiterà una conferenza pubblica ad ingresso libero pensata per fare chiarezza su una patologia molto diffusa ma ancora troppo spesso circondata da disinformazione. L'obiettivo dell'incontro è offrire una panoramica completa e accessibile a tutti, partendo dall'essenziale: capire che cos'è concretamente l'osteoporosi, come si manifesta e quali sono i principali fattori di rischio, fino ad approfondire i percorsi diagnostici che permettono di individuarla tempestivamente.

Un'attenzione particolare sarà dedicata all'importanza di intervenire subito nei soggetti più vulnerabili e al ruolo centrale della continuità terapeutica. Verranno infatti presentate le diverse opzioni farmacologiche disponibili, illustrandone non solo i benefici ma anche i possibili effetti collaterali, per spiegare chiaramente perché seguire la cura sia fondamentale per prevenire complicazioni future.

Accanto agli aspetti medici, la conferenza esplorerà lo stile di vita come pilastro della prevenzione. Per quanto riguarda il movimento, avremo il piacere di ospitare una testimonianza d'eccezione: una triatleta ticinese che, a 65 anni, ha portato a termine l'Ironman World Championship 2025, dimostrando in prima persona quanto l'esercizio fisico possa fare la differenza per la salute e la resistenza delle ossa. Spazio poi alla nutrizione e alla demistificazione dei tanti luoghi comuni: risponderemo ai dubbi più frequenti, distinguendo ciò che è scientificamente provato dai semplici falsi miti. Informarsi è il primo passo per proteggere il proprio benessere a ogni età: vi aspettiamo per condividere domande, esperienze e approfondimenti con i nostri esperti.

Relatori

Dr.ssa med. Chiara Camponovo

Responsabile Unità Osteoporosi, Servizio di Endocrinologia EOC

Samanta Rondinone

Dietista ASDD, Servizio di nutrizione clinica e dietetica Ospedale Regionale di Lugano, EOC

Mary Torre

Triatleta Ticinese, Finisher Ironman World Championship

Programma

Moderatrice: Sara Bellini, giornalista Teleticino

17:20 **Registrazione dei partecipanti**

17:30 **Benvenuto**

Dr.ssa med. Chiara Camponovo
Responsabile Unità Osteoporosi, Servizio di Endocrinologia EOC

17:40 **Perché un'unità di osteoporosi EOC?**

Dr.ssa med. Chiara Camponovo
Responsabile Unità Osteoporosi, Servizio di Endocrinologia EOC

18:00 **Sfatiamo i falsi miti sull'osteoporosi**

Dr.ssa med. Chiara Camponovo
Responsabile Unità Osteoporosi, Servizio di Endocrinologia EOC

18:25 **I benefici dell'esercizio fisico per contrastare l'osteoporosi**

Mary Torre Triatleta Ticinese, Finisher Ironman World Championship

18:45 **Il ruolo dell'alimentazione per prevenire l'osteoporosi**

Samanta Rondinone, dietista ASDD,
Servizio di nutrizione clinica e dietetica, Ospedale Regionale di Lugano, EOC

19:10 **Domande dal pubblico**

A seguire rinfresco

Isrizioni

Le iscrizioni sono aperte
tramite il link o QR
sino al **14 ottobre 2026**

<https://eventi.eoc.ch/osteoporosi>

