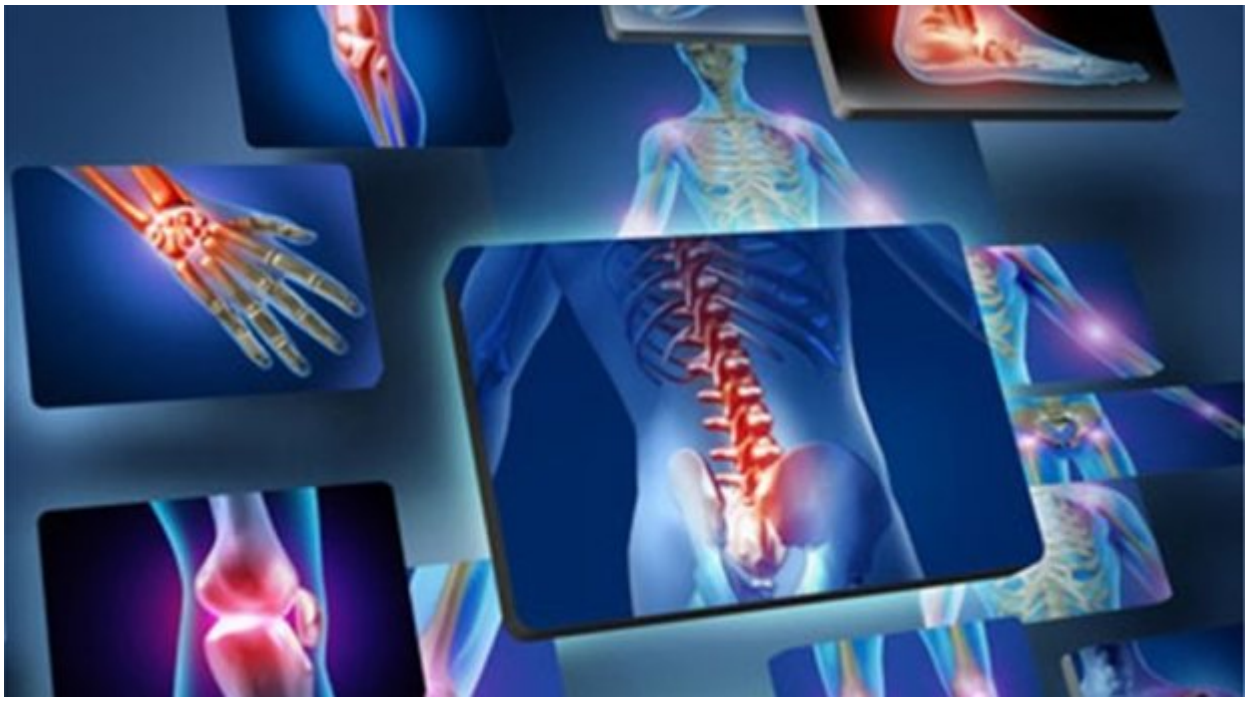
27 Οκτωβρίου 2014

Νέα επιστημονική έρευνα -Και οι άνδρες παθαίνουν οστεοπόρωση

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Κατάγματα λόγω οστεοπόρωσης συμβαίνουν σε έναν στους πέντε άνδρες άνω των 50 ετών παγκοσμίως

Λανθασμένα υπάρχει διάχυτη η εντύπωση πως η οστεοπόρωση είναι ουσιαστικά πρόβλημα μόνο των γυναικών. Μία νέα επιστημονική έρευνα από το Διεθνές Ίδρυμα Οστεοπόρωσης επισημαίνει ότι, όσον αφορά την υγεία των οστών, οι άνδρες κάποιας ηλικίας υποφέρουν σαν το ασθενές φύλο.

Η μελέτη αναφέρει ότι κατάγματα λόγω οστεοπόρωσης συμβαίνουν σε έναν στους πέντε άνδρες άνω των 50 ετών παγκοσμίως. Ο αριθμός αυτός αναμένεται να αυξηθεί δραματικά, καθώς ο πληθυσμός της Γης γερνάει εξαιτίας δημογραφικών λόγων. Μεταξύ 1950 – 2050 προβλέπεται ένας δεκαπλασιασμός των ανδρών άνω των 60 ετών, δηλαδή της ομάδας υψηλού κινδύνου για οστεοπόρωση.

Η έκθεση, με επικεφαλής τον καθηγητή Πίτερ Έμπελινγκ, επικεφαλής του Τμήματος Ιατρικής του Πανεπιστημίου Μόνας της Αυστραλίας, που δόθηκε στη δημοσιότητα στο πλαίσιο της σημερινής Παγκόσμιας Ημέρας Οστεοπόρωσης, προειδοποιεί ότι, όσο περνάνε τα χρόνια, ολοένα περισσότεροι άνδρες θα δυσκολεύονται να ζήσουν μια αυτόνομη ζωή χωρίς πόνους και εξάρτηση από τη

βοήθεια των άλλων.

Η έρευνα τονίζει ότι ήδη σήμερα ένας μεγάλος αριθμός των ανδρών με οστεοπόρωση δεν λαμβάνει ούτε τη σχετική διάγνωση, ούτε την κατάλληλη θεραπεία. Το ένα τρίτο των συνολικών καταγμάτων ισχύου διεθνώς συμβαίνουν σε άνδρες, με το ποσοστό θνησιμότητας να φθάνει το 37% κατά το πρώτο έτος μετά το κάταγμα. Το ποσοστό αυτό είναι διπλάσιο σε σχέση με το αντίστοιχο των γυναικών, πράγμα που σημαίνει ότι ένας άνδρας κινδυνεύει σαφώς περισσότερο από μια γυναίκα να πάθει θανάσιμο κάταγμα.

Οι ειδικοί προειδοποιούν ότι επειδή η οστεοπόρωση υποδιαγιγνώσκεται και δεν θεραπεύεται σε πολλούς άνδρες, οι τελευταίοι θα κινδυνεύουν ολοένα περισσότερο από αναπηρία ή πρόωρο θάνατο εξαιτίας οποιουδήποτε κατάγματος. Η έκθεση υπογραμμίζει ότι καθώς οι κυβερνήσεις και τα εθνικά συστήματα υγείας εστιάζουν σε ασθένειες όπως ο καρκίνος και οι καρδιοπάθειες, η οστεοπόρωση λειτουργεί ως «σιωπηλός δολοφόνος», καθώς η απειλή της υποτιμάται.

Ο καθηγητής Τζον Κάνις, πρόεδρος του Διεθνούς Ιδρύματος Οστεοπόρωσης, δήλωσε ότι «η πιθανότητα να πάθει ένας άνδρας άνω των 50 ετών κάταγμα στη ζωή του λόγω οστεοπόρωσης, φθάνει το 27%», μεγαλύτερο από το ποσοστό κινδύνου για καρκίνο του προστάτη.

Η έκθεση προβλέπει ότι στην Ευρωπαϊκή ΄Ενωση έως το 2025 ο συνολικός αριθμός καταγμάτων στους άνδρες θα αυξηθεί κατά 34%, φθάνοντας σχεδόν τα 1,6 εκατ. ετησίως. Στην Ε.Ε. το κόστος αντιμετώπισης των καταγμάτων άγγιξε τα 11,6 δισεκατομμύρια ευρώ το 2010 και αναμένεται να φθάσει τα 15,5 δισεκατομμύρια το 2025. Τα κατάγματα λόγω οστεοπόρωσης έχουν σημαντική επίπτωση στην παραγωγικότητα των ανδρών ηλικίας 50 – 65 ετών, οδηγώντας σε απώλεια αρκετών ωρών εργασίας.

Η οστεοπόρωση καθιστά τα οστά πιο αδύναμα και ευάλωτα σε κάταγμα. Τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D και ασβεστίου, καθώς και η καθιστική ζωή αυξάνουν τον κίνδυνο. Παράγοντες κινδύνου αποτελούν επίσης η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα. Οι ειδικοί συνιστούν στους άνδρες άνω των 70 ετών να παίρνουν κάθε ημέρα τουλάχιστον 1.200 mg ασβεστίου, αρκετή βιταμίνη D μέσω έκθεσης στον ήλιο ή διατροφικών συμπληρωμάτων και να κάνουν ασκήσεις με βαράκια τρεις έως τέσσερις φορές την εβδομάδα επί 30 – 40 λεπτά.

Πηγή: protothema.gr