2 Νοεμβρίου 2014

Αυξάνεται η οστεοπενία στα παιδιά και η οστεοπόρωση στις γυναίκες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Σύμφωνα με ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Τέξας, για να αποφευχθεί κάτι τέτοιο θα πρέπει τα παιδιά να καταναλώνουν αρκετά γαλακτοκομικά προϊόντα και άλλες τροφές που περιέχουν ασβέστιο και πρωτεΐνες.

Πόσο εύκολο είναι να αποφύγει κανείς την οστεοπόρωση; Σύμφωνα με επιστήμονες στις ΗΠΑ το πρόβλημα ξεκινά από την παιδική ηλικία, όταν η διατροφή δεν είναι αυτή που πρέπει ώστε τα κόκαλα να αναπτυχθούν σωστά.

Νέα στοιχεία που δόθηκαν στη δημοσιότητα από τον αρμόδιο αμερικανικό οργανισμό, τα περιστατικά οστεοπόρωσης έχουν αυξηθεί κατά πολύ τα τελευταία χρόνια, ενώ ακόμη πιο ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι αυξάνονται ραγδαία και τα περιστατικά παιδιών με οστεοπενία, η οποία στο μέλλον προκαλεί οστεοπόρωση.

Σύμφωνα με ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Τέξας, για να αποφευχθεί κάτι τέτοιο θα πρέπει τα παιδιά να καταναλώνουν αρκετά γαλακτοκομικά προϊόντα και άλλες τροφές που περιέχουν ασβέστιο και πρωτεΐνες, ώστε τα κόκαλα να αναπτύσσονται όπως πρέπει.

Επίσης, είναι απαραίτητο να καταναλώνονται πολλά φρούτα και λαχανικά, αλλά

και να υπάρχουν στον οργανισμό σημαντικά επίπεδα της βιταμίνης D, η οποία σχηματίζεται με την έκθεση στον ήλιο.

Εκτός από τη διατροφή, σημαντικό ρόλο παίζει και η άσκηση, η οποία δεν πρέπει να λείπει από την καθημερινότητα ανδρών και γυναικών. Πολύ πιο σημαντική δε είναι για τις γυναίκες, οι οποίες παρουσιάζουν οστεοπόρωση πιο συχνά σε σχέση με τους άνδρες, καθώς μετά την εμμηνόπαυση χάνεται πιο γρήγορα η οστική πυκνότητα, γι’ αυτό και τα κόκαλα γίνονται πιο αδύναμα.

Μάλιστα, σύμφωνα με αμερικανική έρευνα, οι γυναίκες άνω των 45 ετών νοσηλεύονται περισσότερο λόγω της οστεοπόρωσης παρά για οποιαδήποτε άλλη χρόνια ασθένεια (διαβήτης, καρδιολογικά προβλήματα, καρκίνος του μαστού).

Σύμφωνα με ειδικούς, οι γυναίκες θα πρέπει οπωσδήποτε να γυμνάζονται τρεις φορές την εβδομάδα για διάστημα 30 – 40 λεπτών, συνδυάζοντας περπάτημα και ασκήσεις με βάρη και αντιστάσεις.

Για την πρόληψη της οστεοπόρωσης, όπως άλλωστε και οποιουδήποτε προβλήματος υγείας, είναι απαραίτητο να γίνονται εξετάσεις στο χρονικό διάστημα που προβλέπεται, τόσο για την παρακολούθηση της υγείας των οστών, όσο και για να γίνεται εγκαίρως η σχετική ενημέρωση, ώστε το πρόβλημα να αντιμετωπίζεται άμεσα ή να προλαμβάνεται.

Πηγή: naftemporiki.gr