



εμφάνιση οστεοπόρωσης παρατηρείται κυρίως στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση. Καθορίζεται από παράγοντες που δρουν ήδη από την παιδική και εφηβική ηλικία, όπως

η κληρονομική προδιάθεση, οι ορμονικοί παράγοντες, η φαρμακευτική αγωγή, το κάπνισμα, η μη επαρκής έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία (για τη βιοσύνθεση βιταμίνης D στο δέρμα που συμβάλλει στην απορρόφηση του ασβεστίου), αλλά και η διατροφή, η φυσική δραστηριότητα και η κατάσταση του σωματικού βάρους. Επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι, εκτός των υπολοίπων, αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορεί να συμβάλλουν σημαντικά στην πρόληψη της οστεοπόρωσης.

Ας δούμε ποιες είναι αυτές :

Διατροφή: συστήνεται η πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων (γάλα, τυρί, γιαούρτι) σε συστηματική βάση ημερησίως για την επαρκή πρόσληψη ασβεστίου ή/και άλλων τροφίμων που είναι πλούσια σε βιταμίνη D (π.χ. λιπαρά ψάρια). Προσοχή πρέπει να δίδεται επίσης και στην πρόσληψη φυτικού και οξαλικού οξέος (π.χ. δημητριακά ολικής άλεσης, σπανάκι) και φωσφόρου (π.χ. κρέας), διότι εμποδίζουν την απορρόφηση του ασβεστίου. Τέλος, συστήνεται αποφυγή της υπέρμετρης κατανάλωσης αλκοόλ και καφεϊνούχων ροφημάτων, διότι ενισχύουν

την αποβολή ασβεστίου από το σώμα.

Φυσική δραστηριότητα: συστήνεται καθημερινή σωματική δραστηριότητα, η οποία να περιλαμβάνει και ασκήσεις με αντιστάσεις. Αντίθετα, η καθιστική ζωή έχει αρνητικές επιπτώσεις ως προς την οστεοπόρωση.

Κατάσταση σωματικού βάρους: συστήνεται η επίτευξη και διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους. Το αυξημένο σωματικό λίπος «παγιδεύει» τη βιταμίνη D μειώνοντας τη βιοδιαθεσιμότητά της στο αίμα.

Η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής ξεκινώντας από την παιδική ηλικία, ο οποίος θα καλύπτει τις προαναφερθείσες συστάσεις, συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης οστεοπόρωσης στην ενήλικη ζωή.

Από τον Οδυσσέα Ανδρούτσο, επιστημονικό συνεργάτη neadiatrofis.gr