21 Οκτωβρίου 2015

Μπορείς να δυναμώσεις τα οστά σου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα υγιή οστά είναι το κλειδί για μια υγιή γήρανση. Τα θεμέλια για έναν υγιή σκελετό τίθενται νωρίς στη ζωή, αλλά οι συνήθειες διατροφής και του τρόπου ζωής μας καθόλη τη διάρκεια αυτής παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο για την υγεία των οστών αργότερα στη ζωή.

Η οστική μάζα επηρεάζεται από την κληρονομικότητα, το φύλο, τη φυλή, τη διατροφή, την κατάσταση των ορμονών, την άσκηση, το σωματικό βάρος και άλλους παράγοντες του τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένων της κατανάλωσης αλκοόλ και του καπνίσματος. **Ο πιο σημαντικός παράγοντας είναι η γενετική επίδραση, στην οποία αποδίδεται το 70-75% της διαφοράς μεταξύ των ατόμων**. Παρόλα αυτά, οι τροποποιήσιμοι παράγοντες, μεταξύ των οποίων η διατροφή και η σωματική δραστηριότητα, παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του οστού και τη μείωση της οστικής απώλειας.

Δύο θρεπτικά συστατικά-κλειδιά για την υγεία των οστών είναι το ασβέστιο και η βιταμίνη D.

Το ασβέστιο είναι το πιο άφθονο ανόργανο συστατικό στο οστό. Κατά την παιδική

ηλικία και την εφηβεία, μια επαρκής παροχή ασβεστίου είναι καίριας σημασίας για να μεγιστοποιηθεί η ποσότητα που θα εναποτεθεί στο σκελετό. Μια επαρκής παροχή ασβεστίου κατά την ενήλικη ζωή είναι επίσης κρίσιμη για τη μείωση της οστικής απώλειας. **Στην Ευρώπη η πρόσληψη αναφοράς για το ασβέστιο είναι 800 mg την ημέρα για τους ενήλικες, αν και οι εθνικές συστάσεις ποικίλουν** (π.χ. 1000 mg στη Γερμανία, 800 mg στο Ηνωμένο Βασίλειο).

Το ασβέστιο είναι παρόν σε ένα μεγάλο εύρος τροφίμων και στον γενικό πληθυσμό συστήνεται να καταναλώνει τακτικά τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι άφθονες πηγές άμεσα απορροφήσιμου ασβεστίου, και 2-3 μερίδες θα πρέπει να περιλαμβάνονται στη δίαιτα καθημερινά. Τα ψάρια που καταναλώνονται με τα μαλακά εδώδιμα οστά τους (όπως η μαρίδα, οι σαρδέλες κονσέρβα ή ο σολομός κονσέρβα) παρέχουν επίσης σημαντικές ποσότητες ασβεστίου. Τα όσπρια, τα ολικής άλεσης δημητριακά, οι καρποί και οι σπόροι, τα αποξηραμένα φρούτα και μερικά πράσινα λαχανικά (π.χ. μπρόκολο, διάφορα είδη λάχανου) περιέχουν κάποια ποσότητα ασβεστίου, αν και μερικά από αυτά τα τρόφιμα περιέχουν επίσης ουσίες που δεσμεύουν το ασβέστιο και εμποδίζουν την απορρόφησή του (π.χ. φυτικά οξέα στα ολικής άλεσης δημητριακά και τα όσπρια, οξαλικό οξύ στο σπανάκι και το ραβέντι). Η λήψη συμπληρωμάτων ασβεστίου (συνήθως σε συνδυασμό με βιταμίνη D) συστήνεται συχνά από γιατρούς σε άτομα με επιβεβαιωμένο πρόβλημα στα οστά (π.χ. χαμηλή οστική πυκνότητα).

Η βιταμίνη D είναι επίσης σημαντική για την ανάπτυξη και την υγεία των οστών, καθώς απαιτείται για την απορρόφηση του ασβεστίου και το σχηματισμό του οστού. Η έλλειψη της βιταμίνης D μπορεί να οδηγήσει σε ραχίτιδα στα πρώιμα χρόνια ζωής και σε οστεομαλακία σε παιδιά και ενήλικες. Τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D σχετίζονται επίσης με την εμφάνιση οστεοπόρωσης και με αυξημένο κίνδυνο πτώσεων στους ηλικιωμένους.

Η κύρια πηγή βιταμίνης D είναι από την έκθεση του δέρματος στον ήλιο – **περίπου 10-15 λεπτά έκθεσης στον ήλιο των χεριών και του προσώπου είναι επαρκή.** Εάν η παραγωγή της βιταμίνης D στο δέρμα είναι ανεπαρκής, πρέπει να βασιστούμε στις διαιτητικές πηγές. **Η Ευρωπαϊκή πρόσληψη αναφοράς για τους ενήλικες είναι 5 μg βιταμίνης D ημερησίως, αλλά οι διαιτητικές απαιτήσεις ενός ατόμου ποικίλουν, αναλόγως με διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν την παραγωγή της βιταμίνης D.** Λίγες μόνο διαιτητικές πηγές είναι πλούσιες σε βιταμίνη D, και συγκεκριμένα τα λιπαρά ψάρια, τα αβγά, το συκώτι και τα εμπλουτισμένα τρόφιμα.

Σωματική δραστηριότητα και οστική υγεία

Η σωματική δραστηριότητα είναι καίριας σημασίας για την οστική ανάπτυξη και διατήρηση, διότι το οστό προσαρμόζεται στο επίπεδο του μηχανικού φορτίου, δηλαδή το οστό αναπτύσσεται με το αυξημένο φορτίο. Αποτελεί έναν σημαντικό ρυθμιστή της οστικής μάζας κατά τη διάρκεια της ζωής, από την παιδική ηλικία μέχρι την όψιμη ενήλικη ζωή.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά 60 λεπτά μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητας την ημέρα για τα παιδιά 5-17 ετών, συμπεριλαμβάνοντας έντονες δραστηριότητες που δυναμώνουν τους μύες και τα οστά (π.χ. τρέξιμο, άλματα, σκαρφάλωμα δέντρων, δραστηριότητες έλξης και ώθησης) τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, και 150 λεπτά εβδομαδιαίως για τους ενήλικες και τους ηλικιωμένους, συμπεριλαμβάνοντας δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης 2 φορές την εβδομάδα.

Πηγή: European Food Information Council

Πηγή: onmed.gr