

Άσκηση και γαλακτοκομικά κατά της οστεοπόρωσης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: infokids.gr

Η πρόληψη της οστεοπόρωσης, όσο κι αν σας φαίνεται παράξενο, ξεκινά από την πρώτη παιδική ηλικία, καθώς περισσότερη οστική μάζα ,ως παιδί, σημαίνει μεγαλύτερη προστασία από την απώλεια οστικής πυκνότητας ως ηλικιωμένος. Η ποιότητα και η ποσότητα της οστικής μάζας δηλαδή που θα αποκτηθεί σε αυτά τα χρόνια, καθορίζει την υγεία του σκελετού σε όλη μας τη ζωή. Ο ρόλος της **διατροφής και της άσκησης** είναι πολύ σημαντικός για την ανάπτυξη των οστών.

Αμύγδαλα, μπρόκολο, σπανάκι, σουσάμι, σαρδέλες, σολομός, δημητριακά εμπλουτισμένα με ασβέστιο... Η πλούσια σε ασβέστιο διατροφή -γύρω στα 700 mg- είναι καθοριστικής σημασίας για την σωστή ανάπτυξη των οστών ενός παιδιού 3-8

ετών, καθώς συμβάλλει στο να παραχθεί από τον οργανισμό η υψηλότερη δυνατή οστική μάζα. Όμως, οι πιο πλούσιες τροφές σε ασβέστιο είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Για να πάρετε 300 mg ασβεστίου αρκεί ένα ποτήρι φρέσκο γάλα ή ένα γιαούρτι ή μία φέτα κίτρινο τυρί ή ένα παγωτό βανίλια ξυλάκι **όπως το Φλορεάλ της Nestle** που φτιάχνεται από αγνά υλικά κι είναι ιδανικό για παιδιά!

Η άσκηση βοηθάει τα οστά, έναν ζωντανό ιστό που μεταβάλλεται συνεχώς, να αντικαταστήσουν τον παλαιότερο ιστό με νέο, καθώς υποβάλλει τα οστά στις δυνάμεις της βαρύτητας, δημιουργώντας νέα κύτταρα που σχηματίζουν οστικό ιστό. Έτσι, γίνονται πιο γερά και δυνατά. Η ποιότητα των οστών μπορεί να βελτιωθεί **με σωματική άσκηση (άθλημα ή έντονο παιχνίδι) καθημερινά ή τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα για μία ώρα**. Το ιδανικό είναι να συνδυάζονται διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες (πχ. κολύμπι με ποδόσφαιρο ή βόλεϊ με χορό) ή σπορ με παιχνίδι (σχοινάκι, τρέξιμο, λάστιχο).

Πηγή: manamia.gr