

10 Ιανουαρίου 2019

Ο ρόλος της διατροφής στην πρόληψη της οστεοπόρωσης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η οστεοπόρωση αποτελεί μια χρόνια μεταβολική νόσο των οστών, η οποία χαρακτηρίζεται από αυξημένο ρυθμό απώλειας οστικής μάζας.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη σταδιακή μείωση της οστικής πυκνότητας, γεγονός που κάνει τα οστά πιο εύθραυστα και αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης καταγμάτων. Πρόκειται για ένα νόσημα που εμφανίζεται μετά τη μέση ηλικία, ενώ είναι συχνότερη σε γυναίκες, ειδικά μετά την εμμηνόπαυση. Μάλιστα, η εμφάνισή της είναι πολλές φορές «σιωπηλή», αφού μπορεί να μην προκαλέσει συμπτώματα μέχρι την εμφάνιση του πρώτου κατάγματος.

Σε κάθε περίπτωση, πρόκειται για ένα νόσημα που συνδέεται στενά με τις συνήθειες του τρόπου ζωής, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά, τόσο την πιθανότητα εμφάνισης όσο και την εξέλιξή του. Ειδικότερα, οι διατροφικές συνήθειες φαίνεται να παίζουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο, καθώς η επαρκής πρόσληψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών από νωρίς στη ζωή του ατόμου, μπορεί να συμβάλλει στην επίτευξη της μέγιστης δυνατής οστικής μάζας και τη μείωση του ρυθμού απώλειάς της, που αποτελεί μια κατά τα άλλα φυσιολογική διαδικασία της γήρανσης.

Ποιοι είναι όμως οι διατροφικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην προστασία της υγείας των οστών και την πρόληψη της οστεοπόρωσης;

Το ασβέστιο είναι σίγουρα ένα από τα πιο βασικά -εάν όχι το βασικότερο- θρεπτικά συστατικά για την προστασία της σκελετικής υγείας, καθώς αποτελεί κύριο

δομικό υλικό των οστών. Εξίσου σημαντικός είναι και ο ρόλος της βιταμίνης D, η οποία εξασφαλίζει τη βέλτιστη απορρόφηση ασβεστίου από τον οργανισμό.

Ωστόσο, εκτός από το ασβέστιο και τη βιταμίνη D, υπάρχουν και άλλα θρεπτικά συστατικά που προάγουν την οστική υγεία, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης. Σε αυτά, περιλαμβάνονται η πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, το μαγνήσιο, οι βιταμίνες A και K, ο ψευδάργυρος και τα αντιοξειδωτικά συστατικά.

Συνεπώς, η υιοθέτηση ενός υγιεινού και ισορροπημένου διατροφικού προτύπου, που περιλαμβάνει τακτική κατανάλωση πλούσιων πηγών των παραπάνω θρεπτικών συστατικών, αποτελεί το πρώτο βήμα για την προστασία της σκελετικής υγείας και την πρόληψη της οστεοπόρωσης.

Βέβαια, δε θα πρέπει να υποτιμάται και ο ρόλος της σωματικής δραστηριότητας, η οποία συμβάλλει στη δημιουργία γερών οστών και τη διατήρηση της μυϊκής δύναμης, ενώ παράλληλα βελτιώνει την ισορροπία, περιορίζοντας έτσι την πιθανότητα πτώσεων που μπορεί να οδηγήσουν σε τραυματισμούς και κατάγματα.

Πηγή: neadiatrofis.gr