

Οστεοπόρωση: Οι κακές συνήθειες που αυξάνουν τον κίνδυνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



στις δύο γυναίκες, κυρίως μετά την εμμηνόπαυση, πλήττονται από οστεοπόρωση.

Πρόκειται για την σιωπηρή επιδημία της εποχής, όπως την αποκαλούν οι ειδικοί, επειδή είναι ασυμπτωματική μέχρι να συμβεί το πρώτο κάταγμα.

Η καλύτερη θεραπεία και για την οστεοπόρωση, είναι φυσικά η πρόληψη, γι' αυτό τα γαλακτοκομικά πρέπει να αποτελούν σημαντικό μέρος της διατροφής, καθώς είναι η σημαντικότερη πηγή ασβεστίου.

Σύμφωνα με το Εθνικό Ίδρυμα Οστεοπόρωσης των ΗΠΑ, απαραίτητη για την υγεία των οστών είναι και η έκθεση στον ήλιο για 20 λεπτά την ημέρα.

Σημαντικό κομμάτι της πρόληψης αποτελεί τέλος η αποφυγή κακών συνηθειών όπως οι εξής:

Εξαντλητικές δίαιτες

Τα άτομα με χαμηλό σωματικό βάρος, ανεξαρτήτως ηλικίας, έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν οστεοπόρωση. Αυτό συμβαίνει επειδή τα πιο λεπτά και λιγότερο συμπαγή οστά των λιποβαρών γυναικών χάνουν πιο εύκολα το περιεχόμενό τους σε ασβέστιο και άλλα μεταλλικά άλατα. Οι ειδικοί συμφωνούν πως το μυστικό για γερά οστά είναι η διατήρηση του φυσιολογικού βάρους.

Καφές και αλκοόλ

Η υψηλή πρόσληψη καφεΐνης συνδέεται με υψηλότερο ρυθμό απώλειας οστίτη ιστού ειδικά στη σπονδυλική στήλη. Η μέτρια κατανάλωση καφεΐνης που αντιστοιχεί σε 470 ml καφέ (περίπου τρία φλιτζάνια) και σε 940 ml τσάι (περίπου έξι φλιτζάνια) είναι μια ασφαλής ποσότητα. Επιπλέον, οι ειδικοί κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για την υπερκατανάλωση αλκοόλ. Αντίθετα, η κατανάλωση μέτριων ποσοτήτων, έως και 14 μονάδες εβδομαδιαίως για τις γυναίκες και έως 21 για τους άνδρες, μπορεί πράγματι να κάνει καλό. Μια μονάδα αλκοόλ είναι περίπου μισό ποτήρι μπίρας, ένα ποτήρι κρασί ή μία μεζούρα δυνατό οينوπνευματώδες ποτό.

Χοληστερίνη

Έρευνα έδειξε ότι οι γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση με υψηλή «κακή» LDL χοληστερόλη έχουν περισσότερες πιθανότητες να πάθουν οστεοπενία, η οποία χαρακτηρίζεται από ελαττωμένη οστική πυκνότητα και αποτελεί προστάδιο της οστεοπόρωσης.

Αλάτι

Η υπερβολική πρόσληψη αλατιού αυξάνει την αποβολή του ασβεστίου στα ούρα, στερώντας το από τα οστά. Περιορίστε το αλάτι αντικαθιστώντας το με μπαχαρικά.

Γλουτένη

Τα δημητριακά που περιέχουν γλουτένη συνδέονται με την κοιλιοκάκη, τη φλεγμονή στο έντερο που προκαλεί απώλεια θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό και μείωση της οστικής πυκνότητας. Αν πάσχετε από κοιλιοκάκη θα χρειαστεί να αποφύγετε την κατανάλωση τροφών με γλουτένη (εκτός από το σιτάρι βρίσκεται και στον καρπό πολλών δημητριακών, όπως του κριθαριού, της σίκαλης και της βρώμης). Η απουσία γλουτένης από τη διατροφή επιτρέπει στο έντερο να επουλώσει τη φλεγμονή και να απορροφά φυσιολογικές ποσότητες ασβεστίου και βιταμίνης D για την αναστροφή της οστικής απώλειας.

Πηγή: onmed.gr