20 Φεβρουαρίου 2013

Γερά οστά μετά την κλιμακτήριο

/ Επιστ

Του Γιώργου

Λυρίτη

Το ασβέστιο είναι ένα ιχνοστοιχείο απαραίτητο για γερά οστά, το οποίο όμως ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να αποθηκεύσει – γι’ αυτό και είναι απαραίτητη η καθημερινή λήψη του μέσω της διατροφής, από την πρώτη στιγμή της γέννησης και για όλη τη ζωή.

Οι ανάγκες του οργανισμού σε αυτό διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία, αρχίζοντας από τα 800 χιλιοστά του γραμμαρίου (mg) στην παιδική ηλικία και ξεπερνώντας τα 1.000 mg μετά την εμμηνόπαυση.

Ιδιαίτερα αυξημένες είναι οι ανάγκες σε ασβέστιο των μετεμμηνοπαυσικών γυναικών, επειδή η φυσική έλλειψη οιστρογόνων που χαρακτηρίζει την εμμηνόπαυση οδηγεί σε κακή απορρόφηση του ιχνοστοιχείου από τον οργανισμό.

Βέβαια, το πρόβλημα αυτό αμβλύνεται ώς έναν βαθμό με τη χορήγηση οιστρογόνων στις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες, αλλά και πάλι απαιτείται αυξημένη πρόσληψη ασβεστίου (από τα τρόφιμα και με τη μορφή συμπληρωμάτων διατροφής), καθώς και συστηματική άσκηση, διότι έχει αποδειχθεί πως ο συνδυασμός αυτός παρέχει τα μέγιστα οφέλη στη μυοσκελετική υγεία των γυναικών. (περισσότερα…)