



Στο παρελθόν η **οστεοπόρωση** εθεωρείτο ως νόσος των γυναικών.

Τώρα ξέρουμε ότι οι άνδρες πρέπει επίσης να ανησυχούν για αδύναμα οστά και διατρέχουν το ίδιο κίνδυνο της οστεοπόρωσης.

Στην πραγματικότητα, ένας στους τέσσερις άνδρες ηλικίας άνω των 50 ετών θα υποστεί κάταγμα λόγω οστεοπόρωσης.

Τα παρακάτω στοιχεία μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες για να αναπτύξετε οστεοπόρωση:

- **Το φύλο σας** - Κατάγματα καταπόνησης ή κόπωσης από οστεοπόρωση είναι περίπου δύο φορές πιο συχνή στις γυναίκες από στους άνδρες.
- **Η ηλικία σας** - τα οστά σας γίνονται πιο αδύναμα καθώς μεγαλώνετε.
- **Φυλή** - Καυκάσιοι και η Νοτιοανατολική Ασιάτες έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο οστεοπόρωσης, οι μαύροι και Ισπανόφωνοι άνδρες και γυναίκες έχουν χαμηλότερο αλλά εξακολουθούν να είναι σε σημαντικό κίνδυνο.
- **Το οικογενειακό σας ιστορικό** - Έχοντας ένα μέλος της οικογένειας

μεοστεοπόρωση σας θέτει σε μεγαλύτερο κίνδυνο, διότι η οστεοπόρωση είναι γενετική.

- **Το μέγεθος του σώματος** - Τα άτομα που είναι λεπτά ή έχουν μικρό σώμα έχουν υψηλότερο κίνδυνο επειδή έχουν μικρότερη οστική μάζα.
- **Κάπνισμα** - Η έρευνα έχει δείξει ότι η χρήση του καπνού συμβάλλει σε αδύναμα οστά.
- **Κορτικοστεροειδή φάρμακα** - Μακροχρόνια χρήση πρεδνιζόνη, κορτιζόνη, πρεδνιζολόνη και δεξαμεθαζόνη, βλάπτει τα οστά.
- **Ο καρκίνος του μαστού** - Οι γυναίκες που είχαν καρκίνο του μαστού, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο οστεοπόρωσης, ιδιαίτερα αν υποβλήθηκαν σε θεραπεία χημειοθεραπείας.
- **Διατροφή** - Μια δίαιτα ελλιπή σε ασβέστιο παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της οστεοπόρωσης.
- **Έλλειψη σωματικής άσκησης** - Άσκηση σε όλη τη ζωή είναι πολύ σημαντική, αλλά μπορείτε να αυξήσετε την πυκνότητα των οστών σας σε οποιαδήποτε ηλικία.
- **Κατάχρηση Αλκοόλ** - Μακροχρόνια κατάχρηση αλκοόλ μειώνει τον σχηματισμό οστού και επηρεάζει την ικανότητα του σώματος να απορροφήσει το ασβέστιο.

Πηγή: eksypnes-symboules.blogspot.gr