

Δέκα τρόποι για να νικήσετε την οστεοπόρωση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ξέρουμε όλοι ότι το ασβέστιο δυναμώνει τα οστά, υπάρχουν, όμως, και άλλοι τρόποι που μπορούν να μας εξασφαλίσουν ότι η οστεοπόρωση δεν θα μας χτυπήσει την πόρτα -ή κι αν μας τη χτυπήσει, η εξέλιξή της να είναι βραδεία.

Τόσο οι άντρες, όσο και οι γυναίκες διατρέχουν τον κίνδυνο προσβολής από οστεοπόρωση, τη χρόνια αυτή πάθηση κατά την οποία μειώνεται η πυκνότητα και η ποιότητα των οστών με αποτέλεσμα κατάγματα, πόνους στη μέση και τον αυχένα και απώλεια ύψους μέχρι και 15 εκατοστά. Τα ποσοστά παρ' όλ' αυτά δίνουν την πρωτιά στις γυναίκες, αφού μία στις δύο γυναίκες θα εμφανίσει τη νόσο μετά την εμμηνόπαυση.

Λόγω του ότι η νόσος αρχικά είναι ασυμπτωματική, συμβαίνει συχνά το πρώτο κάταγμα να έρθει πριν μάθει κάποιος ότι πάσχει από οστεοπόρωση. Γι' αυτό για άλλη μια φορά το κλειδί είναι η πρόληψη και υπάρχουν πολλοί τρόποι να προστατέψετε τον εαυτό σας.

1. Ξεκινήστε από νωρίς

Αν έχετε ιστορικό οστεοπόρωσης στην οικογένεια, καλό είναι να ξεκινήσετε τις ενέργειες πρόληψης από νωρίς, με δεκαετία αιχμής τα 20-30. Σε αυτή τη δεκαετία τα οστά φτάνουν στη μέγιστη πυκνότητά τους και είναι σημαντικό σε αυτές τις ηλικίες να τρεφόμαστε σωστά, ειδικά αν η σιλουέτα μας είναι λεπτή, όπως αναφέρει η Σαμπρίνα Στρίκλαντ, MD, χειρουργός ορθοπεδικός στο Αθλητικό

Ιατρικό Κέντρο Γυναικών του νοσοκομείου Ειδικής Χειρουργικής στη Νέα Υόρκη.

2.Βάλτε την άσκηση στη ζωή σας

Η γυμναστική είναι μία από τις πιο σημαντικές ενέργειες στις οποίες μπορείτε να προβείτε για να προλάβετε την οστεοπόρωση, καθώς βοηθάει στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας. Ξεκινήστε από τώρα και φροντίστε να ασκείστε 5-6 φορές την εβδομάδα, από 30 λεπτά τη φορά κάνοντας τόσο αεροβική, όσο και ασκήσεις ενδυνάμωσης. Το περπάτημα, ο χορός, το τζόκινγκ, το τένις, είναι μερικές μόνο επιλογές που κάνουν καλό εν προκειμένω.

3.Μειώστε το αλάτι

Η υψηλή πρόσληψη νατρίου και η απώλεια οστικής μάζας φαίνεται να σχετίζονται, ειδικά σε ανθρώπους που παρουσιάζουν και υψηλή αρτηριακή πίεση. Το αλάτι γενικότερα αυξάνει την ποσότητα ασβεστίου που χάνεται με τα ούρα και τον ιδρώτα, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη απώλεια οστική μάζας, ειδικά αν έχετε έλλειψη ασβεστίου, ενώ σύμφωνα με τους ειδικούς, όσοι έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση, χάνουν περισσότερο ασβέστιο με τα ούρα.

4.Ελέγξτε την κατανάλωση καφεΐνης

Η δρ. Στρίκλαντ τονίζει ότι η καφεΐνη μπορεί να επηρεάσει την απορρόφηση του ασβεστίου, γι' αυτό χρειάζεται να περιορίσετε την κατανάλωση οποιουδήποτε προϊόντος την περιέχει, είτε αυτό είναι αναψυκτικό ή καφές ή σοκολάτα, και να μην ξεπερνάτε τα 300mg καφεΐνης την ημέρα (1 φλιτζάνι καφέ ή 2 φλιτζάνια τσάι). Ακόμη, εξασφαλίστε ότι δεν έχετε έλλειψη ασβεστίου.

5.Σταματήστε το κάπνισμα

Μπορεί το κάπνισμα να το έχουμε συνδυάσει με ζημιά στους πνεύμονες και το αναπνευστικό, όμως, η βλαβερή του δράση επεκτείνεται και στα οστά, καθώς εμποδίζει τη θεραπεία των καταγμάτων, ενώ προκαλεί και μείωση των οιστρογόνων στις γυναίκες, φέρνοντας πρόωρη εμμηνόπαυση. Αν το σταματήσετε, θα διαπιστώσετε και μόνοι σας ότι αυξάνεται η δύναμη των οστών σας και η ικανότητά σας να αναρρώνετε από τραυματισμούς.

6.Προσέξτε τα φάρμακα που παίρνετε

Μερικά φάρμακα αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης οστεοπόρωσης κι ένας από τους κύριους ενόχους είναι τα κορτικοστεροειδή αντιφλεγμονώδη, τα οποία ενδεχομένως να οδηγήσουν σε εξασθένηση των οστών. Οι αναστολείς της αντλίας πρωτονίων (PPI's) που χρησιμοποιούνται για την παλινδρόμηση οξέων, αλλάζουν την ισορροπία του pH στο στομάχι κι αυτό μπορεί να επηρεάσει την απορρόφηση ασβεστίου, ειδικά όταν γίνεται μακρόχρονη χρήση των φαρμάκων. Με την οστεοπόρωση συνδέονται επίσης και τα σύγχρονα αντικαταθλιπτικά φάρμακα που αυξάνουν τη διαθέσιμη σεροτονίνη, όπως και η μεθοτρεξάτη.

7.Μειώστε την κατανάλωση αλκοόλ

Η αλήθεια είναι ότι μέχρι 2 ποτά την ημέρα, μπορούν να αποτρέψουν τα

κατάγματα, αλλά αν έχετε την τάση να τα ξεπερνάτε, ενδέχεται να μειωθεί η απορρόφηση του ασβεστίου, όπως και τα αποθέματα αυτού, αλλά και τα επίπεδα των ορμονών, όπως των οιστρογόνων που επιδρούν στην παραγωγή οστικής μάζας.

8.Εξασφαλίστε την επαρκή πρόσληψη ασβεστίου

Οι ενήλικες πρέπει να λαμβάνουν 1000 mg ασβεστίου καθημερινά σύμφωνα με τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας και μάλιστα η συνιστώμενη ημερήσια δόση ανεβαίνει στα 1200 mg για τις γυναίκες άνω των 50 και τους άντρες άνω των 70. Τα νέα πάντως είναι αισιόδοξα, αφού οι περισσότεροι άνθρωποι, με την πιθανή εξαίρεση των έφηβων κοριτσιών και των μεγαλύτερων ηλικιών, λαμβάνουν αρκετό ασβέστιο από τη διατροφή τους, σύμφωνα με αναφορά του Αμερικάνικου Ινστιτούτου Ιατρικής του 2010. Αν προτιμάτε τα συμπληρώματα, πρέπει να ξέρετε ότι θεωρούνται ασφαλή, αλλά θα χρειαστεί να τα λαμβάνετε μαζί με βιταμίνη D και να προσέχετε την αυξημένη πρόσληψή τους, καθώς μπορεί να δημιουργηθούν πέτρες στα νεφρά, μεταξύ άλλων προβλημάτων.

9.Πάρτε βιταμίνη D

Η βιταμίνη αυτή βοηθά το σώμα να απορροφήσει, να συγκρατήσει και να αξιοποιήσει το ασβέστιο που λαμβάνει και μάλιστα πρόκειται για τη βιταμίνη που παράγει ο οργανισμός με την έκθεσή του στον ήλιο - μπορείτε βέβαια, να τη λάβετε και από ενισχυμένες με βιταμίνη D τροφές, όπως γάλα, χυμό πορτοκαλιού και δημητριακά. Η συνιστώμενη ημερήσια δόση είναι 600 διεθνείς μονάδες (IU) καθημερινά και 800 για τις ηλικίες άνω των 70. Αν και είναι δύσκολο να ξεπεράσουμε τις παραπάνω τιμές, παρ' όλ' αυτά αν λαμβάνετε τη βιταμίνη μέσω συμπληρωμάτων, πρέπει να δείξετε προσοχή γιατί η αυξημένη πρόσληψη μπορεί να κάνει κακό στην καρδιά και τα νεφρά.

10.Βάλτε μέτρο στα αναψυκτικά

Η μεγάλη κατανάλωση αναψυκτικών, είτε αυτά είναι διαίτης, ντεκαφεϊνέ κ.ο.κ., συνδέθηκε με μεγαλύτερο κίνδυνο απώλειας οστικής μάζας σε μια μεγάλη μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2006. Αυτό, όμως, που δεν είναι ξεκάθαρο, είναι αν τα αναψυκτικά προκαλούν την απώλεια αυτή ή αν όσοι καταναλώνουν αναψυκτικά έχουν απώλεια λόγω της χαμηλότερης κατανάλωσης των γαλακτοκομικών. Ακόμη, πολλά αναψυκτικά περιέχουν φώσφορο, ένα μέταλλο που μας είναι χρήσιμο, όμως αν η πρόσληψή του δεν ισορροπεί σε σχέση με το ασβέστιο, αυξάνει τον κίνδυνο.

Πηγή: clickatlife.gr