

Πιο γερά οστά έχουν τα παιδιά που περπατάνε νωρίς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα πρώτα βήματα «θωρακίζουν» τα οστά

Η πρώιμη κινητικότητα χαρίζει προστασία κατά της οστεοπόρωσης και των καταγμάτων εκτιμούν βρετανοί επιστήμονες
Λονδίνο

Τα παιδιά που αρχίζουν να βαδίζουν και να πηδάνε νωρίτερα, είναι πιθανότερο να έχουν πιο γερά οστά μετέπειτα στη ζωή τους, σύμφωνα με βρετανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο «Journal of Bone and Mineral Research».

Οι επιστήμονες του Μητροπολιτικού Πανεπιστημίου του Μάντσεστερ και του Πανεπιστημίου του Μπρίστολ, με επικεφαλής τον δρ Αλεξ Αϊρλαντ, ανέλυσαν στοιχεία για 2.327 άνδρες και γυναίκες που είχαν γεννηθεί στη δεκαετία του '90.

Οι ερευνητές αξιολόγησαν στοιχεία για την κινητικότητα των ατόμων αυτών στην ηλικία των 18 μηνών, ενώ με διάφορες διαγνωστικές εξετάσεις εξέτασαν και την κατάσταση των οστών τους στην ηλικία των 17 ετών.

Τα παιδιά που σε ηλικία 18 μηνών περπατούσαν, πηδούσαν και έτρεχαν καλύτερα από τα συνομήλικά τους, ήταν αυτά που στην εφηβεία είχαν τα πιο γερά οστά. Το όφελος ήταν πιο αισθητό στην περίπτωση των αγοριών από ό,τι των κοριτσιών.

Τα παιδιά που είχαν πρόωρη κινητικότητα, συνήθως εμφάνιζαν και μεγαλύτερη σωματική δραστηριότητα και στην εφηβεία.

Οι ερευνητές εξηγούν ότι, η πρόωρη κινητικότητα ενδυναμώνει έγκαιρα τους μυς του παιδιού και αυτό βοηθά στο να γίνουν και τα οστά πιο γερά, όσο μεγαλώνει.

Αντίθετα, τα οστά των λιγότερο κινητικών νηπίων είχαν βραδύτερη ανάπτυξη.

Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι τα ευρήματά τους θα βοηθήσουν στην έγκαιρη διάγνωση του κινδύνου για οστεοπόρωση ή οστικά κατάγματα.

Πηγή: tovima.gr