

Να γιατί δεν πρέπει να αποφεύγουμε τα γαλακτοκομικά!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις πρόσληψης ασβεστίου, θα πρέπει να λαμβάνουμε 700-1300 mg ασβεστίου ημερησίως, ανάλογα με ηλικία και το φύλο. Οι έφηβοι, καθώς επίσης και οι μεγαλύτεροι σε ηλικία, των οποίων η δυνατότητα απορρόφησης ασβεστίου, μειώνεται με την αύξηση της ηλικίας, έχουν τις υψηλότερες απαιτήσεις σε ασβέστιο.

Γιατί όμως είναι τόσο απαραίτητο το ασβέστιο; Σύμφωνα με τους ειδικούς, η πρόσληψη χαμηλής ποσότητας ασβεστίου, σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες, μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο απώλειας οστών και ανάπτυξης οστεοπόρωσης, μίας ασθένειας που προκαλεί στα οστά αδυναμία και μεγάλη ευθραυστότητα.

Σύμφωνα μάλιστα με μελέτη του 2010, περίπου 86 χιλ. νέα κατάγματα λόγω

ευθραυστότητας, σημειώνονται ετησίως στην Ελλάδα και περίπου 640 χιλ. άνθρωποι ηλικίας 50 και άνω, υπολογίζεται ότι έχουν οστεοπόρωση. Η οικονομική επιβάρυνση των καινούργιων και παλαιότερων καταγμάτων, ανέρχεται σε περισσότερα από 680 εκατ. ευρώ ετησίως και, λόγω της γήρανσης του πληθυσμού, αναμένεται να αυξηθεί έως 20% και περίπου 814 εκατ. ευρώ το 2025.

Παρά την σημασία του ασβεστίου, τόσο στα παιδιά που βρίσκονται σε ανάπτυξη όσο και στους ενήλικες όλων των ηλικιών, οι γιατροί εκφράζουν την ανησυχία ότι η πρόσληψη αυτού του δομικού μεταλλικού στοιχείου των οστών, ενδέχεται να μην είναι επαρκής.

Η οστεοπόρωση παραμονεύει

Η οστεοπόρωση αποτελεί μία μακροχρόνια νόσο, η οποία προκαλεί αδυναμία και ευθραυστότητα στα οστά. Διεθνώς, περίπου μία στις τρεις γυναίκες και ένας στους πέντε άνδρες ηλικίας άνω των 50 ετών, θα υποστεί ένα κάταγμα λόγω οστεοπόρωσης. Οι μυοσκελετικές παθήσεις όπως η οστοπόρωση ή η οστεοαρθρίτιδα, επηρεάζουν περισσότερους από 1,7 δισ. ανθρώπους παγκοσμίως και αποτελούν την δεύτερη μεγαλύτερη αιτία διαβίωσης με σωματική ανικανότητα.

Το οστεοπορωτικό κάταγμα θεωρείται παγκοσμίως η δεύτερη αιτία σωματικής ανικανότητας και θνητότητας.

Χαρακτηριστικά:

- Κάθε χρόνο καταγράφονται 1,6 εκατομμύρια κατάγματα στο ισχίο.
- Υπολογίζεται ότι μέχρι το 2050 το νούμερο αυτό μπορεί να φτάσει μεταξύ του 4,5 με 6,3 εκατομμύρια
- Στην Ελλάδα περίπου 15.000 άτομα σπάνε κάθε χρόνο το μηριαίο οστό. Η θνητότητα των ατόμων αυτών τα 2 πρώτα χρόνια μετά την εγχείρηση φτάνει το 30%.
- Υπολογίζεται ότι 2 στα 3 κατάγματα της σπονδυλικής στήλης δεν λαμβάνουν ιατρική αγωγή.

Πηγή: capital.gr