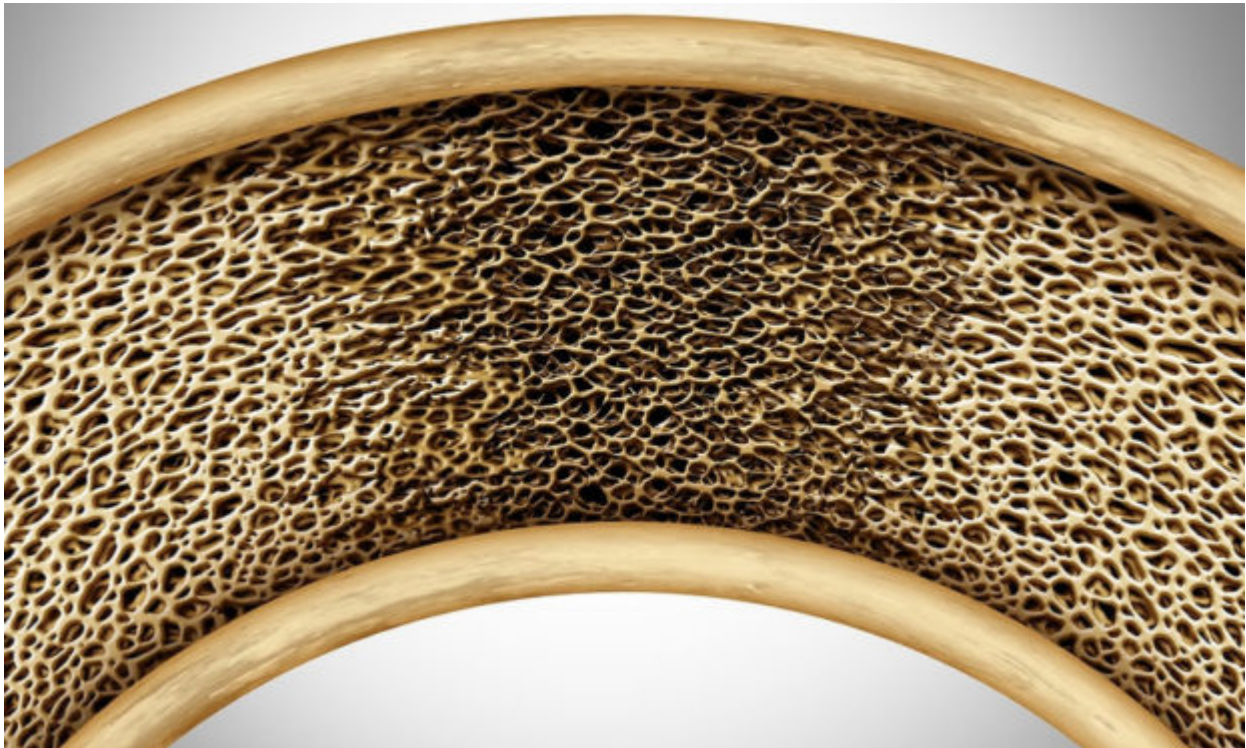
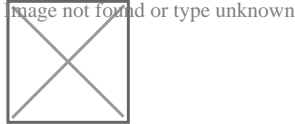


# Πρόληψη οστεοπόρωσης: Τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία πλην του ασβεστίου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η οστεοπόρωση είναι μια σκελετική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από απώλεια της οστικής αντοχής εκθέτοντας το άτομο σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης κατάγματος.

Η οστεοπενία (ηπιότερη μορφή του προβλήματος) και η οστεοπόρωση (η πιο προηγμένη και σοβαρή μορφή) πλήττουν συνήθως άτομα ηλικίας άνω των 50 και είναι μία από τις πιο επίπονες νόσους παγκοσμίως.

Εκτιμάται ότι περίπου το 25% των ανδρών και το 50% των γυναικών ηλικίας άνω των 50 μπορούν να υποστούν κάποιο κάταγμα λόγω οστεοπόρωσης σε κάποια στιγμή στη ζωή τους.

Η μέγιστη οστική μάζα επιτυγχάνεται στην ενηλικίωση του ατόμου και συγκεκριμένα στο διάστημα μεταξύ 16 και 25 ετών.

Παράγοντες που μπορεί να μειώσουν την παραγωγή οστικής μάζας ή να προκαλέσουν την απώλειά της είναι η ανεπάρκεια οιστρογόνων στις γυναίκες, η

κακή διατροφή, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα.

Τα θρεπτικά στοιχεία που σχετίζονται με την οστεοπόρωση

Το ασβέστιο είναι σημαντικό για την αύξηση των οστών, αν και έχει συμμετοχή μόνο στο 20% του οστού. Το πυρίτιο, το μαγνήσιο και τα ιχνοστοιχεία επιτελούν σημαντικούς λειτουργικούς ρόλους στον κύκλο εργασιών της γένεσης και αναγέννησης των οστών. Επιπλέον, αυτά τα στοιχεία πρέπει να είναι παρόντα σε κατάλληλες αναλογίες προκειμένου να είναι αποτελεσματικά στη διαδικασία μεταβολισμού των οστών και της οστεοδόμησης.

### Ασβέστιο

Το 98% του ασβεστίου του σώματος αποθηκεύεται στα οστά. Ο σκοπός του είναι να δημιουργήσει την ακαμψία (που δίνει τη διακριτική μορφή στο σώμα) και να λειτουργήσει ως αποθήκη για τις μεταβολικές ανάγκες του σώματος, όπως η μετάδοση νευρομυνημάτων, ως αντιθρομβωτικό και να συμβάλλει στη θεραπεία των πληγών.

### Μαγνήσιο

Το 64% του μαγνησίου του σώματος συγκεντρώνεται στα οστά. Μια έλλειψη μαγνησίου προκαλεί επιβράδυνση στην λειτουργία των οστεοβλαστών και την επιταχυνόμενη λειτουργία των οστεοκλαστών με αποτέλεσμα στην απώλεια οστικής μάζας.

Τα επίπεδα ασβεστίου, μαγνησίου και φωσφόρου κρατιούνται σε μια ισορροπία από τις ορμόνες του θυρεοειδούς αδένος. Εάν το ασβέστιο ανεβαίνει, το μαγνήσιο κατεβαίνει και αντίστροφα.

### Πυρίτιο

Το πυρίτιο είναι το δεύτερο πιο άφθονο στοιχείο στη γη. Ενισχύει τη λειτουργία του σιδήρου, του ασβεστίου, του μαγνησίου, του καλίου και του βορίου. Βρίσκεται στο θύμο αδένος, τα επινεφρίδια, το ήπαρ, τη σπλήνα, το πάγκρεας και σε μεγάλες ποσότητες στα μαλλιά και τα νύχια. Το πυρίτιο διεγείρει το μεταβολισμό και το σχηματισμό των κυττάρων. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, μέσω των λεμφαδένων και επηρεάζει τις λειτουργίες του λεμφικού συστήματος. Περιέχεται στο λεμφικό υγρό, όπως το αίμα, και δεν φέρνει μόνο τις τροφές στα κύτταρα, αλλά αφαιρεί τα όξινα απόβλητα του μεταβολισμού των τροφών. Παράλληλα, δίνει ευελιξία και ελαστικότητα στις αρτηρίες και βοηθά στη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης. Το πυρίτιο μπορεί να είναι χρήσιμο στην πρόληψη της οστεοπόρωσης, αφού δρα ως ρυθμιστής για το ασβέστιο και τον φώσφορο, στοιχεία τα οποία συμβάλουν άμεσα σε ένα υγιή φλοιό των οστών και δημιουργούν σε αυτά αποθέματα ασβεστίου. Η απασβέστωση των οστών προκαλείται από

ανεπάρκεια ασβεστίου αλλά έχει άμεση σχέση με ανεπάρκεια του πυριτίου. Όταν το πυρίτιο είναι ελλιπές στη δίαιτα, τότε και ο σχηματισμός των οστών είναι περιορισμένος.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)