

MAXH ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Δημόπουλος: Τι να προσέξετε για να έχετε καλή οστική υγεία

Media: TA NEA **Page:** 43-44 **Published at:** 04-04-2024
Author: **Surface:** 294.78 cm² **Circulation:** 10340
Subjects:



Τι να προσέξετε για να έχετε καλή οστική υγεία

Τα οστά είναι ένας ζωντανός ιστός που αναδομείται συνεχώς. Η οστική μάζα φτάνει στο αποκορύφωμά της μεταξύ 20 και 30 ετών. Παραθέτουμε εδώ κάποιες οδηγίες για το πώς μπορείτε να αποκτήσετε πυκνά οστά, αλλά και να τα διατηρήσετε:

ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ. Το ασβέστιο ενισχύει τα οστά, δηλαδή τα κάνει πυκνά και σκληρά. Εάν τα επίπεδα ασβεστίου είναι χαμηλά στο αίμα, το σώμα το λαμβάνει από τα οστά μέσω μια ορμόνης, της παραθορμόνης. Η υπερβολική απώλεια μπορεί να οδηγήσει σε οστεοπόρωση, που αυξάνει τον καταγματικό κίνδυνο. Είναι σημαντική η καθημερινή πρόσληψη ασβεστίου από γαλακτοκομικά, ψάρια, ξηρούς καρπούς ή από συμπληρώματα διατροφής. Από την ηλικία των 50 ετών περίπου και μετά χρειάζεστε

περίπου 1.200 mg ασβεστίου την ημέρα για να μειωθεί η οστική απώλεια. Ατομα ηλικίας 9 ως 18 ετών θα πρέπει να λαμβάνουν περισσότερο.



ΒΙΤΑΜΙΝΗ D. Χωρίς βιταμίνη D δεν μπορείτε να απορροφήσετε το ασβέστιο από τις τροφές. Η βιταμίνη D παράγεται στο δέρμα υπό την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας και σε μικρότερο βαθμό λαμβάνεται από τις τροφές. Αν τα επίπεδα 25OHD στο αίμα είναι <30 ng/mL έχετε ανεπάρκεια, ενώ <20 ng/mL έλλειψη και πρέπει να διορθωθεί με λήψη συμπληρωμάτων.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ. Η τακτική άσκηση ενισχύει τα οστά. Επιπλέον, χτίζει το μυϊκό σύστημα και αυτό βοηθάει τον σκελετό. Ετσι έχετε λιγότερες πιθανότητες για πτώσεις και κατάγματα. Οι καλύτερες δραστηριότητες είναι το τρέξιμο, το γρήγορο περπάτημα, ο χορός και οι ασκήσεις αντίστασης, όπως κάμψεις, βάρη, κωπηλασία και ζώνες αντίστασης. Ο στόχος είναι τουλάχιστον 30 λεπτά οποιοδήποτε τύπου άσκησης καθημερινά.

ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ. Το κάπνισμα είναι γνωστός παράγοντας κινδύνου για οστεοπόρωση. Η νικοτίνη και άλλες χημικές ουσίες που περιέχονται στον καπνό επιβραδύνουν την παραγωγή των κυττάρων που σχηματίζουν τον οστικό ιστό, των οστεοβλαστών. Επίσης εμποδίζουν τη ροή του αίματος, με αποτέλεσμα εύθραυστα οστά που είναι πιο εύκολο να υποστούν κάταγμα. Αυτό είναι ιδιαίτερος σημαντικό για τη σπονδυλική στήλη.

ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ. Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερες πτώσεις. Επίσης, οδηγεί σε εύθραυστα οστά καθώς παρεμβαίνει στη λειτουργία των οστεοβλαστών. Συστήνεται μέχρι ένα ποτό ημερησίως για τις γυναίκες και μέχρι δύο για τους άνδρες.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας-Ογκολογίας, τ. πρύτανης του ΕΚΠΑ