

## Τι είναι η οστεοπόρωση;

Οστεοπόρωση σημαίνει πόροι των οστών. Τα οστά αποκτούν μικρότερη μάζα, καταστρέφεται η ελαστικότητά τους, λεπταίνουν και αυξάνονται οι πιθανότητες να σπάσουν (κυρίως στους γοφούς, τη σπονδυλική στήλη και τον καρπό). Τα αδυνατισμένα οστά, συνήθως οδηγούν σε χρόνια πόνο ιδίως στην περιοχή της μέσης.

## Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου;

- Δυνατό οικογενειακό ιστορικό,
- Χρόνια χρήση κορτικοστεροειδών,
- Λευκές γυναίκες, ή Ασιατικής καταγωγής,
- Πρόωρη εμμηνοπαυση στις γυναίκες,

- Χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης στους άνδρες,

### Τι βοηθά στην απόκτηση γερών οστών;

- 60' μέτρια φυσική δραστηριότητα καθημερινά σε συνδυασμό με τουλάχιστον δυο φορές την εβδομάδα δραστηριότητες που ασκούν **πίεση στα οστά** (π.χ. γυμναστική με βάρη, περπάτημα, τρέξιμο, πήδημα, ορθοστασία), μπορούν να βοηθήσουν στην ενδυνάμωση των οστών.

- Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου μέσω της τροφής αποτρέπει το σώμα από την του «κλοπή» ασβεστίου.

- Η επάρκεια **βιταμίνης D** στον οργανισμό, είτε μέσω της διατροφής ή των συμπληρωμάτων διατροφής, ή με την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Οι περισσότερες τροφές περιέχουν μικρές ποσότητες βιταμίνης D.

- Η επαρκής **πρόσληψη βιταμίνης K** από τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, βοηθά στη σύνθεση μιας σημαντικής πρωτεΐνης (οστεοκαλσίνης) για τη σκληρότητα των οστών.
  
- Η αποφυγή συμπληρωμάτων διατροφής που περιέχουν μεγάλες δόσεις **βιταμίνης A** (1500mcg/5000IU), καθώς μπλοκάρουν την προστατευτική δράση της βιταμίνης K στην υγεία των οστών.
  
- Επαρκής πρόσληψη τροφών πλούσιων σε **πρωτεΐνη** όπως: κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά ή εναλλακτικές φυτικές τροφές όπως τόφου (tofu), καρπούς.
  
- Η απόκτηση **υγιούς σωματικού βάρους**.
  
- Η **διακοπή του καπνίσματος**. Το κάπνισμα αδυνατίζει τα οστά.

- Η συνετή κατανάλωση **καφεΐνης ή αλκοολούχων ροφημάτων**. Αυξημένη κατανάλωση αυτών, έχει ενοχοποιηθεί για την αποδυνάμωση των οστών.

### **Η εμμηνόπαυση σχετίζεται με την οστεοπόρωση;**

Η περίοδος της εμμηνόπαυσης σχετίζεται με χαμηλό ποσοστό οιστρογόνων. Τα οιστρογόνα βοηθούν το σώμα να απορροφήσει το ασβέστιο – όταν τα επίπεδα τους μειώνονται αυξάνεται ο κίνδυνος οστεοπόρωσης. Αυτό συμβαίνει περισσότερο όταν υπάρχει πρόωρη εμμηνόπαυση, μετά την εμμηνόπαυση, ή όταν οι ωοθήκες έχουν αφαιρεθεί.

### **Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε ασβέστιο;**

*Οι τροφές με την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ασβέστιο είναι:*

- Γάλα & Γαλακτοκομικά προϊόντα,

- Δημητριακά Πρωινού,
- Λαχανικά (λάχανο, σπανάκι, μπρόκολο, φασολάκια, μπάμιες),
- Φρούτα (αποξηραμένα βερίκοκα/σύκα, πορτοκάλι),
- Καρποί (όσπρια, αμύγδαλα, σησάμι, τόφου),
- Ψάρια (γαύρος, κουτσουμούρα, μαρίδα, αθερίνα, σαρδέλα),
- Θαλασσινά (γαρίδες, караβίδα, μύδια).

*Επιμέλεια άρθρου:*

*Κουτάντου Ειρήνη BSc (Hons), RD,*

*Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος*

*Υπεύθυνη Διαδικτυακών Υπηρεσιών του eatforlife.gr*

*Copyright © 2011*

