

Οστεοπόρωση - η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία!



Η οστεοπόρωση είναι μια πάθηση που επηρεάζει κυρίως γυναίκες και οφείλεται στην ποσοτική μεταβολή του οστίτη ιστού, ο οποίος δημιουργεί τα οστά. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την ελάττωση της αντοχής τους και κατά συνέπεια την πρόκληση καταγμάτων. Ανάλογα με την αιτία η οστεοπόρωση διακρίνεται σε πρωτοπαθή ή ιδιοπαθή και σε δευτεροπαθή. Λόγω των επιμέρους αυτών μορφών της, η αντιμετώπισή της εξατομικεύεται ανάλογα με τον ασθενή, την ηλικία του και κυρίως με την αιτία που προκάλεσε τη μείωση της οστικής μάζας.

Οι αναίτιες οσφυαλγίες και ραχιαλγίες, η αίσθηση ότι μάκρυναν τα ρούχα μας ή εμφανίστηκαν κατάγματα μετά από άσκηση σχετικά μικρής ισχύος, μπορεί να σημαίνουν πιθανή οστεοπόρωση. Μετά από κάποιες αιματολογικές

και ακτινολογικές εξετάσεις μπορεί να διαπιστωθεί αν υπάρχει οστεοπόρωση ή όχι. Όπως επισημαίνεται όμως, η οστεοπόρωση είναι μια συνεχώς μεταβαλλόμενη νόσος και χρειάζεται όχι μόνο παρακολούθηση αλλά και συνέπεια από τον ασθενή.

Ο κίνδυνος εμφάνισης οστεοπόρωσης είναι άμεσα συνυφασμένος και αντιστρόφως ανάλογος με τα επίπεδα οστικής πυκνότητας. Η μέγιστη οστική πυκνότητα επιτυγχάνεται πριν το 35ο έτος και διατηρείται σταθερή περίπου μέχρι το 45ο, ηλικία από την οποία αρχίζει να καταγράφεται συνεχής μείωση. Οι γυναίκες είναι περισσότερο ευάλωτες, δεδομένου ότι παρουσιάζουν μεγαλύτερη μείωση οστικής πυκνότητας την περίοδο μετά την εμμηνόπαυση. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο, είναι πολύ σημαντική η υγιεινή και μελετημένη διατροφή που καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες των γυναικών, βοηθά τον οργανισμό τους ν' απορροφήσει αλλά και να συγκρατήσει το ασβέστιο, διατηρώντας έτσι την οστική μάζα σε υψηλά επίπεδα. Δεδομένου ότι σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες το ασβέστιο απορροφάται και συγκρατείται από τα οστά όταν συνδυάζεται με μαγνήσιο και βιταμίνη Δ3, ο συνδυασμός των θρεπτικών συστατικών αυτών είναι άκρως απαραίτητος. Αποτελούν τον πιο φυσικό τρόπο για να «χτίσετε» και να διατηρήσετε ένα γερό σκελετό

Η καλή διατροφή, οι δραστηριότητες όπως το τακτικό περπάτημα και η άσκηση με βάρη, μπορούν να σας βοηθήσουν να αποφύγετε την οστεοπόρωση. Το ασβέστιο είναι σημαντικό για τον οργανισμό. Πόσο όμως είναι αρκετό; Οι γυναίκες πρέπει να παίρνουν 1.200 με 1.500 mg ημερησίως, ενώ οι άντρες όχι περισσότερα από 1.000 έως 1.200 mg ημερησίως. Η βιταμίνη Δ είναι επίσης πολύ βασική. Το σώμα μας την παράγει όταν εκτίθεται στον ήλιο.

Σημαντικά θρεπτικά στοιχεία για τα οστά

- **Η Βιταμίνη Γ:** Αποτελεί τη βάση για τη δημιουργία κολλαγόνου που είναι ένα από τα πρώτα στοιχεία στο σχηματισμό των οστών. Υπάρχει άφθονη στα κίτρα, στις ντομάτες, στις φράουλες, στις πιπεριές, στο μπρόκολο και στις πατάτες.
- **Το μαγνήσιο:** είναι ακόμα ένα μεταλλικό στοιχείο που βοηθά στο σχηματισμό των οστών. Η οστική πυκνότητα είναι μεγαλύτερη σε όσους λαμβάνουν αρκετό μαγνήσιο μέσω της διατροφής. Υπάρχει στα λαχανικά, στα δημητριακά ολικής αλέσεως, στους ξηρούς καρπούς, στα όσπρια και στις πατάτες.
- **Βιταμίνη Κ και κάλιο:** Η βιταμίνη Κ επιβραδύνει την απώλεια οστικής μάζας και επιταχύνει τη θεραπεία των καταγμάτων. Διατροφικές πηγές της είναι τα λαχανικά με φύλλα (όπως λάχανο, μαρούλι) και το ελαιόλαδο. Το κάλιο μπορεί να βρεθεί σε φρούτα και λαχανικά, όπως και στις μπανάνες και τις πατάτες. Όσοι ακολουθούν διατροφή πλούσια σε κάλιο έχουν συνήθως πυκνότερα οστά.
- **Ψευδάργυρος:** Συμβάλλει και αυτός στη δημιουργία των οστών. Περιέχεται στα θαλασσινά και κυρίως στις ζωικές πρωτεΐνες.

Για να παραμείνετε γερές ... ως το κόκαλο

- **Προσέξτε την κατανάλωση αλατιού:** Το νάτριο που βρίσκεται στο κοινό αλάτι μπορεί να αυξήσει την ποσότητα του ασβεστίου που χάνετε με τα ούρα. Μειώστε την κατανάλωσή του περιορίζοντας τις επεξεργασμένες και έτοιμες τροφές και απομακρύνοντας την αλατιέρα από το τραπέζι. Αντικαταστήστε το με θαλασσινό αλάτι που είναι πολύ περιορισμένο σε περιεκτικότητα νατρίου.
- **Αποφύγετε τις δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες:** Μελέτες έχουν δείξει ότι η πρόσληψη υπερβολικής ποσότητας πρωτεϊνών αυξάνει την απώλεια ασβεστίου μέσω των ούρων. Αυτό συμβαίνει γιατί κάθε ένα γραμμάριο πρωτεΐνης που παίρνουμε, αφαιρείται από τα οστά ένα χιλιογραμμάριο ασβεστίου. Άλλωστε, καλό είναι εδώ να πούμε πως η οστεοπόρωση είναι ασθένεια των αναπτυσσόμενων λαών όπου η κατανάλωση κρέατος, πουλερικών και ψαριών είναι υπερβολική.
- **Το αλκοόλ με μέτρο:** Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να μειώσει την ικανότητα του οργανισμού να απορροφήσει το ασβέστιο και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική μείωση του ασβεστίου.

Διατήρηση του ασβεστίου

Συγκεκριμένα ο μηχανισμός διατήρησης του ασβεστίου του οργανισμού σε φυσιολογικά επίπεδα δεν λειτουργεί καλά μετά την εμμηνόπαυση και στη γεροντική ηλικία. Τα πρώτα 4-5 χρόνια μετά την εμμηνόπαυση, υπάρχει έντονη φθορά των οστών και με τη γήρανση μειώνεται η απορρόφηση του ασβεστίου από το έντερο. Όταν δεν καλύπτονται οι ανάγκες του οργανισμού σε ασβέστιο από το καθημερινό διαιτολόγιο, τότε ο οργανισμός στρέφεται στις αποθήκες του, τα οστά, και αρχίζει να διασπά τους κρυστάλλους του ασβεστίου ώστε να το απελευθερώσει για να λειτουργήσουν σωστά τα βασικά όργανα όπως η καρδιά, ο εγκέφαλος, οι μύες κ.ά. Αν η ανάγκη για ασβέστιο συνεχίζεται για χρόνια, τότε τα οστά φθείρονται και αρχίζουν να αποκτούν μικρές τρύπες. Προοδευτικά οι τρύπες αυτές αυξάνονται σε διάμετρο και αριθμό. Όταν ο βαθμός οστεοπόρωσης μεγαλώσει και η αντοχή των οστών μειωθεί πολύ, τότε τα οστά αρχίζουν να σπάνε εύκολα ακόμη και με την εφαρμογή μικρής πίεσης επάνω τους ή ακόμη και με το βάρος του σώματος. Τότε λέμε ότι το «οστόύν έπαθε κατάγμα». Έχει αποδειχθεί ότι η επαρκής κατανάλωση ασβεστίου σε όλη τη

διάρκεια της ζωής μας μπορεί να μειώσει τα κατάγματα μέχρι και 50%. Η αυξημένη πρόσληψη ασβεστίου στους ενήλικες δεν αποτρέπει την οστεοπόρωση απλά επιβραδύνει την εμφάνισή της.

Τα κρίσιμα χρόνια για την αποφυγή της οστεοπόρωσης είναι τα πρώτα 25 χρόνια της ζωής μας. Έτσι, όσα άτομα καταφέρουν να έχουν άριστη οστική μάζα στα 25 χρόνια τους, έχουν μειωμένες πιθανότητες να εμφανίσουν οστεοπόρωση, λόγω του υψηλού αποθεματικού ασβεστίου στα οστά τους. Για την αποφυγή της οστεοπόρωσης πρέπει να υπάρχει επαρκής πρόσληψη ασβεστίου καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, αλλά ιδιαίτερα τα χρόνια της ανάπτυξης, συνέχιση της πρόσληψης ασβεστίου μετά τα 25 χρόνια της ζωής, με σκοπό την επιβράδυνση της αποβολής ασβεστίου από τα οστά.

