

## Το παιδί σας μπορεί να έχει οστεοπενία; Πώς μπορεί να το καταλάβετε; Μπορεί να



Όταν μιλάμε για οστεοπόρωση

έχει επικρατήσει η άποψη ότι αναφερόμαστε σε ηλικίες άνω των 50. Όμως η οστεοπόρωση δεν είναι μια νόσος η οποία προκύπτει ξαφνικά. Η φθορά της αντοχής των οστών διαρκεί πάρα πολλά χρόνια μέχρι να εκδηλωθεί πια με κάταγμα. Το σύνηθες δε το πρόβλημα να ξεκίνησε από την παιδική ηλικία όταν ο οργανισμός αναπτύσσει τα οστά.

**Τα οστά μεγαλώνουν σε μέγεθος και δυναμώνουν κατά την παιδική ηλικία.**

Η ποιότητα και ποσότητα της οστικής μάζας που θα αποκτηθεί στην παιδική ηλικία, είναι καθοριστικός παράγοντας για την υγεία του σκελετού για όλη τη διάρκεια της ζωής.

Όσο περισσότερη οστική μάζα αποκτηθεί κατά την εφηβική ηλικία, τόσο μεγαλύτερη προστασία θα υπάρξει αργότερα στη ζωή εναντίον της απώλειας οστικής πυκνότητας.

**Η ουσιαστική, λοιπόν, πρόληψη της οστεοπόρωσης αρχίζει από την παιδική και εφηβική ηλικία.** Αυτό συμβαίνει γιατί η οστική μάζα παρουσιάζει ταχεία γραμμική αύξηση κατά την νηπιακή, την παιδική και την εφηβική ηλικία μέχρι και το 15ο - 20ο έτος. [\(περισσότερα...\)](#)