

21 Νοεμβρίου 2016

Οστεοπόρωση: Ποιες συνήθειες επιβαρύνουν τα οστά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



επαρκής πρόσληψη ασβεστίου, η ισορροπημένη διατροφή και η σωστή άσκηση μειώνουν τον κίνδυνο οστεοπόρωσης. Τι άλλο όμως μπορούμε να κάνουμε;

Οι παρακάτω “κακές” συνήθειες αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισής της γι’ αυτό πρέπει να φροντίσετε να τις μειώσετε, εάν θέλετε γερά οστά.

Έλλειψη βιταμίνης D

Η βιταμίνη D βοηθά τον οργανισμό να απορροφήσει και να επεξεργαστεί το ασβέστιο, άρα είναι πολύ σημαντικό να λαμβάνετε την συνιστώμενη ποσότητα. Η κύρια πηγή πρόσληψης αυτής της βιταμίνης είναι ο ήλιος, επομένως αν τον αποφεύγετε τότε πιθανόν να παρουσιάσετε έλλειψη.

Καθιστική ζωή

Τα οστά και οι ιστοί χρειάζονται άσκηση για να παραμένουν υγιείς. Ακόμα και αν ασκήσετε συστηματικά, εάν περνάτε την υπόλοιπη ημέρα καθιστοί μειώνετε κατά πολύ τα οφέλη της άσκησης.

Αλάτι

Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού μειώνει την απορρόφηση του ασβεστίου. Επειδή λαμβάνετε μεγάλες ποσότητες νατρίου, τα νεφρά σας υπερλειτουργούν προκειμένου να το απομακρύνουν. Όταν καταφέρνουν να το κάνουν, απομακρύνουν ταυτόχρονα και το ασβέστιο, επομένως είναι σαν να μην έχετε λάβει καθόλου.

Αλκοόλ

Όπως ακριβώς και με το αλάτι, η υπερκατανάλωση αλκοόλ κάνει το συκώτι, τα νεφρά, το πάγκρεας και το γαστρεντερικό να εργάζονται εντατικά με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται να απορροφήσουν την απαραίτητη ποσότητα ασβεστίου αλλά και της βιταμίνης D.

Πηγή: yolife.gr