

Οστεοπόρωση: Πώς θα «χτίσουμε» γερά οστά - 5 τρόποι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Εύκολα μυστικά, που μπορούν να ενισχύσουν την οστική πυκνότητα και να απομακρύνουν τον κίνδυνο οστεοπόρωσης και καταγμάτων σε όποια ηλικία κι αν βρισκόμαστε

Τα γερά οστά αποτελούν ένα πολύ σημαντικό κεφάλαιο στην υγεία του οργανισμού μας. Μας κρατούν δυνατούς, υποστηρίζουν το σώμα και μας βοηθούν να κινούμαστε. Προστατεύουν το μυαλό, την καρδιά και άλλα βασικά όργανα. Επιπλέον, αποθηκεύουν ασβέστιο και φώσφορο, ουσίες που διατηρούν τα οστά υγιή και δυνατά.



Ο ανθρώπινος οργανισμός φτάνει στο μέγιστο επίπεδο της οστικής του πυκνότητας περίπου στην ηλικία των 30 και, όσο μεγαλώνουμε, χάνουμε σταδιακά αυτή τη δυναμική. Μεγαλύτερες πιθανότητες να αναπτύξουν οστεοπόρωση έχουν οι γυναίκες, ιδιαίτερα μετά την εμμηνόπαυση, ενώ η νόσος απειλεί τους άνδρες σε μεγαλύτερη ηλικία.

Τα γερά οστά, όμως, είναι απαραίτητα για όλους, καθώς μειώνουν δραστικά τον κίνδυνο τραυματισμού, βελτιώνουν την ισορροπία και τον συντονισμό του σώματος.

Η σύμβουλος διατροφής Jenna Hope υποστηρίζει ότι: «Ένα υψηλό επίπεδο οστικής πυκνότητας είναι καθοριστικό για να μειώσουμε τις δυσλειτουργίες των ιστών που σχετίζονται με την ηλικία και προκαλούνται όταν τα οστά είναι αδύναμα, εύθραυστα και επιρρεπή σε κατάγματα. Έχοντας χαμηλή οστική πυκνότητα, αυξάνουμε τις πιθανότητες κατάγματος. Είμαστε, επιπλέον, πιο επιρρεπείς στον πόνο και διαταράσσουμε τη στάση του σώματός μας.

Μία καλή μέθοδος ενίσχυσης της οστικής πυκνότητας είναι η άσκηση και κυρίως ό,τι έχει να κάνει με βάρη, ενώ ιδιαίτερα ευεργετική μπορεί να είναι και μία διατροφή πλούσια σε βιταμίνες, πρωτεΐνη και ασβέστιο. Το ευτυχές είναι ότι, ανεξάρτητα από την ηλικία μας, υπάρχουν αρκετοί τρόποι να εμποδίσουμε την απώλεια οστικής πυκνότητας, ακόμη και να «χτίσουμε» νέο οστικό ιστό.

Ακολουθούν 5 μυστικά για γερά οστά:

1. Δοκιμάστε ασκήσεις ενδυνάμωσης

Γνωρίζουμε ήδη ότι η άσκηση με βάρη μας βοηθά να αναπτύξουμε μύες. Ταυτόχρονα, όμως, ενισχύει την οστική πυκνότητα του οργανισμού. Μελέτες έχουν δείξει ότι το να σηκώνουμε βάρη και να εξασκούμε τη δύναμή μας συμβάλλει στην εκ νέου ανάπτυξη των οστών και διατηρεί την καλή οστική δομή.

Η άρση βαρών βοηθά, επιπλέον, στη μακροπρόθεσμη υποστήριξη της υγείας των οστών, καθώς ενθαρρύνει τη σταθερή ανανέωσή τους. Ωθεί, δηλαδή, στην ανάπτυξη νέων οστών, επιτρέποντας στην οστική δομή να παραμένει δυνατή.

2. Εντάξτε στη διατροφή σας φαγητά πλούσια σε βιταμίνη C

Η βιταμίνη C διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην παραγωγή κολλαγόνου, μιας ουσίας που συμβάλλει σημαντικά στην ενίσχυση των οστών. Αντιθέτως, άλλες συνήθειες, όπως το στρες, η έλλειψη σωματικής άσκησης, η κατανάλωση υπερβολικής καφεΐνης ή αλκοόλ και το κάπνισμα μπορούν να οδηγήσουν σε εξασθένηση της υγείας των οστών.

Μην παραλείπετε από την καθημερινότητά σας τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C, όπως φρούτα και λαχανικά και ιδιαίτερα τα εσπεριδοειδή, οι πιπεριές, οι φράουλες, τα ακτινίδια, το μπρόκολο οι πατάτες και άλλα.

3. Αυξήστε το ασβέστιο

Το ασβέστιο είναι το πιο σημαντικό συστατικό για την καλή υγεία των οστών. Είναι καθοριστικής σημασίας, επομένως, να διασφαλίσουμε ότι λαμβάνουμε επαρκή ποσότητα μέσω της διατροφής μας ή κάποιου συμπληρώματος.

Το ασβέστιο και ο φώσφορος είναι τα δύο συστατικά που εξασφαλίζουν τη δύναμη και την πυκνότητα των οστών. Αξίζει, δε, να σημειωθεί ότι τα χαμηλά επίπεδα ασβεστίου είναι δύσκολο να εντοπιστούν, επομένως μπορεί να οδηγηθούμε σε χαμηλή οστική πυκνότητα χωρίς να το καταλάβουμε.

Επιπλέον, το ασβέστιο δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς βιταμίνη D και βιταμίνη K. Η βιταμίνη D επιτρέπει την απορρόφηση του ασβεστίου στο αίμα, ενώ η βιταμίνη K δρα στη συνέχεια ως φορέας για τη μεταφορά του ασβεστίου στα οστά.

Σημειώνεται ότι πλούσιες σε ασβέστιο είναι τροφές όπως τα γαλακτοκομικά προϊόντα, οι ξηροί καρποί, το τόφου και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Από την

άλλη, η βιταμίνη Κ μπορεί να βρεθεί σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά και προϊόντα σόγιας.

4. Αποφύγετε ολιγοθερμιδικές δίαιτες

Ιδιαίτερα προσεκτικοί θα πρέπει να είστε σε ό,τι αφορά στις δίαιτες, κυρίως αυτές με χαμηλή πρόσληψη θερμίδων, καθώς συχνά είναι υπεύθυνες για ποικίλα προβλήματα υγείας, μεταξύ των οποίων και την απώλεια οστικής πυκνότητας. Ακολουθώντας μια δίαιτα με λίγες θερμίδες αυξάνετε τις πιθανότητες να αποδυναμωθούν τα οστά σας, καθώς περιορίζετε τις πηγές πρόσληψης επαρκών θρεπτικών συστατικών.

Μεγάλη σημασία έχει, επιπλέον, να διατηρείτε ένα φυσιολογικό βάρος. Αν ζυγίζετε λιγότερο από το φυσιολογικό, ίσως αναπτύξετε κάποια πάθηση των οστών, ενώ αν είστε υπέρβαροι, εναποθέτετε επιπρόσθετο βάρος στα οστά σας. Επιπλέον, η ταχεία αυξομείωση βάρους είναι επίσης βλαβερός παράγοντας, γιατί όταν χάνετε βάρος, χάνεται μαζί και ποσοστό της οστικής πυκνότητας, ενώ όταν το ξαναπαίρνετε, η οστική πυκνότητα δεν επανέρχεται.

5. Καταναλώστε περισσότερη πρωτεΐνη

Τελευταία, αλλά όχι λιγότερο σημαντική είναι η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας πρωτεΐνης, ενός ισχυρού όπλου στη μάχη υπέρ της οστικής δομής και δύναμης. Οι πρωτεΐνες που περιέχουν και τα εννέα απαραίτητα αμινοξέα, μπορούν να βρεθούν σε πολλές ζωικές πηγές, όπως κρέας, ψάρι, αυγά και γαλακτοκομικά. Οι πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, αν και προσφέρουν σε επαρκείς ποσότητες ορισμένα αμινοξέα, εμφανίζουν έλλειψη σε άλλα. Ωστόσο, με τον κατάλληλο διατροφικό συνδυασμό, αυτό το μειονέκτημα, μπορεί να ξεπεραστεί.

Πηγή: ygeiamou.gr