

31 Μαΐου 2023

## Οστεοπόρωση: Πέντε πράγματα που μπορούμε να κάνουμε κάθε πρωί για γερά οστά

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



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Αν και δεν μπορούμε να αντιστρέψουμε την πορεία του χρόνου και τα δεινά της γήρανσης, μπορούμε να αποτρέψουμε τα χειρότερα αποτελέσματα για τα οστά

μας, υιοθετώντας απλές καθημερινές συνήθειες, που τα ενισχύουν



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Στηρίζουν το σώμα μας, μας επιτρέπουν να κινούμαστε και προστατεύουν τον εγκέφαλο και τα ζωτικά όργανα. Τα οστά μας θεωρούνται πολύτιμα για στήριξη και την ομαλή λειτουργία του οργανισμού.

Με την πάροδο του χρόνου, ωστόσο, η οστική πυκνότητα μειώνεται, καθιστώντας τα εύθραυστα και αυξάνοντας τις πιθανότητες εκδήλωσης οστεοπόρωσης.

Μικρές και καθημερινές κινήσεις, όμως, θα μπορούσαν να συντηρήσουν την υγεία των οστών και να μας βοηθήσουν να διασφαλίσουμε την κινητικότητα μας, σύμφωνα με τον Αμερικανό ορθοπεδικό χειρουργό δρ. Christopher Sforzo, ξεκινώντας μάλιστα από τις πρωινές ώρες.

### **Άμεση ενυδάτωση**

Ένα ποτήρι νερό αποτελεί τον καλύτερο τρόπο για να ξεκινήσουμε τη μέρα μας συνολικά, αλλά και ειδικότερα για την υγεία των οστών. Επειδή τα οστά μας απαρτίζονται εν μέρει από νερό, αλλά και χρειάζονται νερό για να κάνουν συγκεκριμένες εργασίες, όπως η αποθήκευση μετάλλων και η παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων μέσα στο μυελό των οστών, η καλή ενυδάτωση θεωρείται σημαντική. Μάλιστα, μια παλαιότερη ανασκόπηση συμπέρανε ότι η αφυδάτωση θα μπορούσε να οδηγήσει σε απώλεια οστών ή οστεοπόρωση.

## **Πρωινό πλούσιο σε ασβέστιο**

Τα οστά μας χρειάζονται τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, για να είναι δυνατά, όπως το ασβέστιο, σύμφωνα με την Cleveland Clinic. Η Σχολή Δημόσιας Υγείας T.H. Chan του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ συμπληρώνει πως όλο το ασβέστιο του σώματός μας αποθηκεύεται στα οστά.

Γι' αυτό, φροντίστε να καταναλώνετε αρκετά γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γιαούρτι, αλλά και φυτικές πηγές ασβεστίου, όπως έναν χυμό πορτοκάλι, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σταυρανθή λαχανικά και ξηρούς καρπούς μέσα στην ημέρα.

## **Ασκήσεις ενδυνάμωσης**

Τα μεγαλύτερα οφέλη στην ενίσχυση των οστών προσφέρουν οι ασκήσεις ενδυνάμωσης και ειδικότερα οι ασκήσεις με βάρη. Οι συγκεκριμένες ασκήσεις συμβάλλουν στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας και στη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης της οστεοπόρωσης, σύμφωνα με τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας των ΗΠΑ. Κάθε μορφή άσκησης, όμως που σας ευχαριστεί, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο και ο χορός, μόνο καλό μπορεί να κάνει στην υγεία των οστών.

Εξίσου σημαντικές με την άσκηση είναι και οι διατάσεις (stretching). Όταν τεντώνουμε το σώμα μας, για παράδειγμα μέσω της γιόγκα, βελτιώνουμε την ισορροπία μας, ελαττώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων και καταγμάτων.

## **Έκθεση στο φως του ήλιου**

Η βιταμίνη D, γνωστή και ως βιταμίνη του ήλιου, αποτελεί το κλειδί για την υγεία των οστών. Χωρίς την επάρκεια αυτή της βιταμίνης, το σώμα μας δεν απορροφά το ασβέστιο μέσω της διατροφής, αλλά από τα αποθέματα που βρίσκονται στα οστά, με αποτέλεσμα να τα αποδυναμώνει σε βάθος χρόνου. Γι' αυτό, επιδιώξτε να βγαίνετε στον ήλιο -πάντα όμως με ασφάλεια- όσο πιο συχνά μπορείτε και, γιατί όχι, να πάρετε το πρωινό σας στο μπαλκόνι.

## **Σωστή στάση σώματος**

Τα καθιστικά επαγγέλματα και η συστηματική χρήση του κινητού αναμφίβολα αποτελούν παράγοντες καταπόνησης του σώματος, όπως της περιοχής του αυχένα. Εάν όμως προσπαθήσουμε να διατηρήσουμε καθημερινά μια σωστή στάση σώματος, θα μειωθεί η ένταση στους μύες, στις αρθρώσεις αλλά και εν τέλει στα οστά, σύμφωνα με την Cleveland Clinic.

Προσπαθήστε να έχετε επίγνωση της στάσης του σώματός σας όταν κάθεστε ή

όταν είστε όρθιοι και να διορθώνετε τη θέση σας, όταν χρειάζεται. Το pilates και η γιόγκα θεωρούνται επίσης οι ιδανικές μορφές σωματικής δραστηριότητας, διότι «μαθαίνουν» στο σώμα να διατηρεί τη σωστή ευθυγράμμιση.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)