

# Οστεοπόρωση: Η Σημασία και Αναγκαιότητα της Σωστής Διατροφής για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της

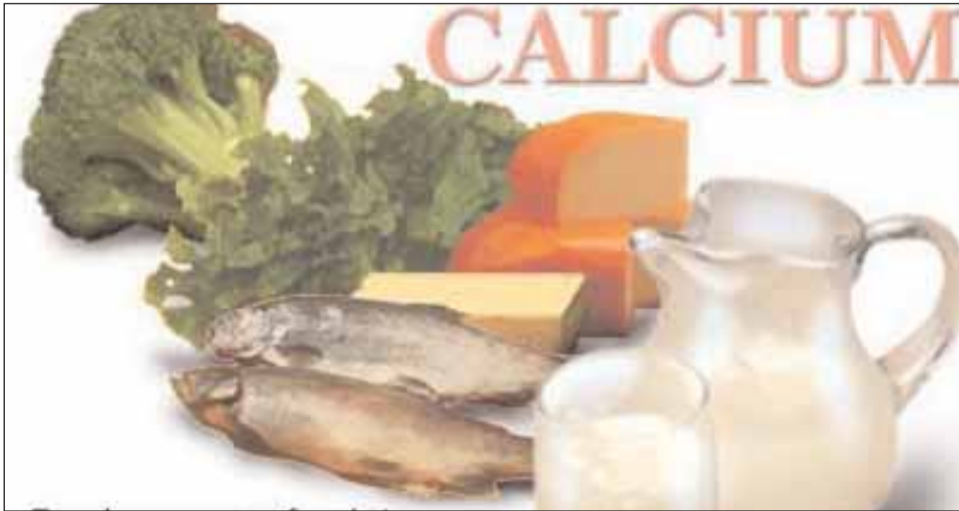
Η Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης έχει θεσμοθετηθεί από το Διεθνές Ίδρυμα Οστεοπόρωσης (World Osteoporosis Foundation) ως ημερομηνία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του πληθυσμού πάνω στην πολύ σοβαρή αυτή νόσο.

**Οστεοπόρωση: Μια ασθένεια που η πρόληψή της ξεκινά από μικρή ηλικία**

Η διαδικασία της σύνθεσης των οστών και ανάπτυξης ενός υγιούς σκελετού (οστεοποίηση), ξεκινά από την εμβρυϊκή ηλικία και ολοκληρώνεται στην ηλικία περίπου των 25 ετών, οπότε και οι γυναίκες έχουν τη μέγιστη οστική πυκνότητα. Αυτό σημαίνει ότι μέχρι τα 25 ο οργανισμός χρησιμοποιεί το ασβέστιο για να «χτίζει» τα οστά του.

Με την πρόοδο της ηλικίας το ασβέστιο που λαμβάνουμε από τη διατροφή μας, χρησιμοποιείται κυρίως για τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας. Μετά την ηλικία αυτή, όσο ασβέστιο και εάν λάβει κάποιος δεν πρόκειται να αποκτήσει πιο γερό σκελετό, απλώς χρειάζεται μία συγκεκριμένη ποσότητα, ώστε να συντηρήσει τον ήδη υπάρχον σε καλή κατάσταση.

Κάθε χρόνο είναι περισσότερες οι γυναίκες που θα υποστούν οστεοπορωτικό κάταγμα, από αυτές που θα προσβληθούν από εγκεφαλικό, καρδιακή προσβολή και καρκίνο του μαστού αθροιστικά. Σύμφωνα με το Διεθνές Ίδρυμα Οστεοπόρωσης, περίπου το 40% του συνόλου των γυναικών άνω των 50 ετών θα σπάσουν κάποιο κόκαλο εξαιτίας οστεοπόρωσης. Μάλιστα, οι πιθανότητες να υποστεί μια γυναίκα οστεοπόρωση αυξάνουν κατά 50% εάν είχε και η μητέρα της, ενώ αν είχε και η γιαγιά της η πιθανότητα αυτή ανεβαίνει στο 75%.



Εκτός από την έλλειψη οιστρογόνων σε γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση και το δευτερογενή υπερπαραθυρεοειδισμό σε άνδρες και γυναίκες άνω των 70 ετών που είναι βασικές αιτίες «νοσηρής» οστεοπόρωσης, ολοένα και αυξανόμενες είναι οι ενδείξεις από τις επιστημονικές μελέτες πως η διατροφή και η άσκηση είναι δύο σημαντικοί παράγοντες οι οποίοι μπορούν να αναστείλουν ή να επιτείνουν την εμφάνιση της οστεοπόρωσης.

Η φροντίδα για την πρόληψη και αντιμετώπισή της πρέπει να αρχίζει από την παιδική και εφηβική ηλικία. Η συνεχής, τακτική και προσαρμοσμένη στην κάθε ηλικία σωματική άσκηση και άθληση σε συνδυασμό με σωστή διατροφή πλούσια σε γαλακτοκομικά προϊόντα και ασβέστιο και πτωχή σε πρωτεΐνες, χωρίς οινοπνευματώδη και κάπνισμα, θα χαρίσει γερά οστά.

## Διατροφή και Άσκηση

Εκτός από τα γαλακτοκομικά άλλες πλούσιες τροφές σε ασβέστιο είναι τα πράσινα λαχανικά, τα ψάρια που τρώγονται με το κόκαλο, τα αμύγδαλα ενώ πρόσφατα στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορες τροφές εμπλουτισμένες σε ασβέστιο. Η μέση ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου υπολογίζεται στα 600 mg. Γενικότερα, πάντως, οι γυναίκες χρειάζονται περισσότερο ασβέστιο α-

πό τους άντρες, ενώ κρίσιμες περιόδους θεωρούνται οι ηλικίες μέχρι τα 25, η εγκυμοσύνη και η εμμηνόπαυση.

Επίσης η βιταμίνη D παίζει σημαντικό ρόλο για την οστεοπόρωση. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης D για άτομα ηλικίας από 51 μέχρι 70 ετών είναι 400 IU ενώ σε άτομα άνω των 70 ανέρχεται σε 600 IU. Ωστόσο υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι υψηλότερες δόσεις βιταμίνης D σε άτομα άνω των 65 ετών αποδεικνύονται ιδιαίτερα ωφέλιμες για την μείωση του κινδύνου για κατάγματα. Ιδιαίτερα πλούσιες σε βιταμίνη D τροφές είναι τα λιπαρά ψάρια, τα ιχθυέλαια και το συκώτι ενώ συνήθως το γάλα, κάποιες μαργαρίνες τα δημητριακά και διάφοροι χυμοί εμπλουτίζονται σε βιταμίνη D.

Σε ότι αφορά στην άσκηση, οποιαδήποτε μυϊκή δραστηριότητα δημιουργεί «στρες» στις εκφύσεις και τις καταφύσεις των μυών, έχει ως αποτέλεσμα το νευρικό σύστημα να «διατάσει» την ενίσχυση του οστού. Έτσι, η άσκηση εναντίον της βαρύτητας (π.χ. τρέξιμο & περπάτημα) καθυστερεί την απώλεια οστικής μάζας και αυξάνει την απορρόφηση του ασβεστίου.

## Τι πρέπει να γνωρίζουμε για την οστεοπόρωση

Στην οστεοπόρωση αναγνωρίζονται

δύο τύποι:

**Ο τύπος I**, ο οποίος εμφανίζεται σε σχετικά νέες γυναίκες σαν αποτέλεσμα πρόωρης εμμηνόπαυσης ή μετά από υστερεκτομή και καθιστά εύθραυστα τα σπογγώδη οστά (π.χ. σπονδυλική στήλη). Η κύρια αιτία πρόκληση σε αυτή την περίπτωση είναι έλλειψη οιστρογόνων.

**Ο τύπος II** ή γεροντική οστεοπόρωση. Προσβάλλει άντρες & γυναίκες, συνήθως μετά τα εβδομήντα έτη ζωής και αφορά κυρίως τα φλοιώδη οστά (π.χ. μηριαίο οστό και γενικά τα περιφερικά οστά). Προκαλείται δε, κυρίως από δευτερογενή υπερπαραθυρεοειδισμό.

Η οστεοπόρωση χαρακτηρίζεται ως ασυμπτωματική νόσος, καθώς δεν είναι απαραίτητο να εμφανίζει συμπτώματα, ειδικά στα πρώτα στάδια, αφού δεν είναι από μόνη της επίτονη. Ενδείξεις μπορεί να είναι μείωση του ύψους, σπονδυλικό άλγος ή μηχανικές αλλαγές (κύφωση, σκολίωση). Όλα είναι αποτέλεσμα μικροφθοράς των «αραιών» πλέον οστών. Το κύριο χαρακτηριστικό, όμως, της οστεοπόρωσης είναι το ιστορικό καταγμάτων, συχνά, χωρίς ιδιαίτερη αιτία. Τα οστά του βραχίονα και του καρπού, τα πλευρά και οι σπόνδυλοι και ο λαιμός του μηρού, αποτελούν τις πιο ύποπτες περιοχές για κατάγματα, τα οποία όχι μόνον προκαλούνται εύκολα, αλλά καθυστερούν και στην επούλωσή τους.

Λόγω της ασυμπτωματικής φύσης της, η οστεοπόρωση συχνά διαγιγνώσκεται καθυστερημένα. Συνίσταται, λοιπόν, σε άτομα που ανήκουν στις ομάδες κινδύνου και πάντα σε γυναίκες άνω των 40 ετών, να συμβουλευονται τους ειδικούς γιατρούς. Η διάγνωση γίνεται, κυρίως, με τη μέτρηση της οστεϊκής μάζας, μια ανώδυνη διαδικασία, που, επίσης, χρησιμεύει και για την εκτίμηση των αποτελεσμάτων της θεραπευτικής αγωγής. Οι ακτινογραφίες είναι χρήσιμο εργαλείο, αλλά δεν αποτελούν αξιόπιστη πηγή από μόνες τους.

Dependable • Sincere • Dignified  
(Wholly Australian owned and Family operated)



**Euro Funeral Services**

9759 9759

Available 24 Hours - Sydney Wide

Ελληνικό Οικογενειακό Γραφείο Κηδειών  
Many Cultures - One Funeral Home

10 Hassall Street  
Parramatta, 2150

Head office and Chapel  
890 Canterbury Road  
Roselands, 2196



7528

Στις υπηρεσίες μας συμπεριλαμβάνονται:

- ΔΩΡΕΑΝ
- Λεωφορεία από τις εκκλησίες στα νεκροταφεία
- ΔΙΑΘΗΚΕΣ από έμπειρους δικηγόρους.
- Μνημεία όλων των ειδών σε φτηνές τιμές Τηλ. 1300 880 687,

**ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ**

**STEPHEN VARVARESSOS**

ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΙ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΝΟΜΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ  
ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΣΧΕΣΗ ΜΕ  
ΔΙΑΘΗΚΕΣ & ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΕΣ

**Stephen Varvaressos & Associates**

10th floor

82 Elizabeth Street, Sydney

**Τηλέφωνο: 9221 8526**

**Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΔΩΡΕΑΝ**

Αναλαμβάνουμε επίσης νομικές υποθέσεις για:

- Εκχώρηση/μεταβίβαση περιουσιακών τίτλων
- Εμπορικές συναλλαγές
- Εκμισθώσεις
- Εμπορικές διαφορές (διεκδικήσεις/αμφισβητήσεις)
- Δικαστικούς αγώνες

Με πάνω από 25 χρόνια πείρα, προσφέρουμε άριστη προσωπική εξυπηρέτηση σε λογικές τιμές.