



Stavite zdravlje kosti na vrh liste prioriteta

Uravnotežena prehrana zajedno s redovitim vježbanjem pomaže u optimizaciji zdravlja kostiju u svim dobnim skupinama i smanjuje rizik od osteoporoze



Autorica članka

Marija Škes, mag. educ. reh. voditeljica Odsjeka za zdrave stilove života

Odjel za promicanje zdravlja, Služba za javno zdravstvo, Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“

Osteoporoza jedna je od najčešćih metaboličkih bolesti i zahvaća 8 – 10 posto stanovništva. Obilježena je smanjenjem gustoće kostiju zbog prekomjernoga gubitka kalcija i koštanog tkiva, pri čemu kosti postaju porozne te su pojačano osjetljive na različite fizičke stresove. Česti su prijelomi kralježaka, bedrene kosti te podlaktice tijekom minimalne traume. Zbog velike učestalosti i simptoma bolesti koji nisu uočljivi osteoporoza se naziva i tiha epidemija. Bolest se često otkrije slučajno, kad minimalna trauma izazove prijelom, a na rendgenskoj slici se nađe isprana kost. U svijetu je 200 milijuna oboljelih od osteoporoze, a u Europi 75 milijuna. Razgradnja u kostima postaje intenzivna nakon 40. godine života, a kosti postaju krhkije i sklone su prijelomima. Žene gube 1,5 do 2 posto koštane mase godišnje (nakon menopauze taj gubitak je povećan i do 3%), a muškarci 0,5 do 0,75 posto.

Unatoč odgovarajućem liječenju prijeloma, u čak 80% slučajeva ne prepoznaje se osteoporoza niti se liječi, iako sadašnje učinkovito liječenje osteoporoze smanjuje rizik nastanka nove frakture za 30 - 70 posto. Najteža posljedica osteoporoze je prijelom vrata bedrene kosti.

Osteoporoza je bolest postmenopauzalnih žena i osoba starije dobi; čak 80% oboljelih čine žene, a jedan od pet muškaraca u dobi iznad 50 godina iskusit će prijelom kosti prouzročen upravo osteoporozom.

Bolest se često otkrije slučajno, kad minimalna trauma izazove prijelom, a na rendgenskoj slici se uoči isprana kost

Pravila prevencije

Uloga prevencije je iznimno važna jer kada se dijagnosticira osteoporoza i dođe do prijeloma, liječenje je dugotrajno i nije dovoljno uspješno. Nastanak osteoporoze može se spriječiti usvajanjem zdravih životnih navika.

Dobra je vijest da uz čimbenike rizika kao što su manja vršna koštana masa postignuta u mladosti, ranija dob nastupa menopauze ili krhkija tjelesna građa na koje se ne može utjecati, postoje i oni vezani uz životni stil, a pod našom su kontrolom, kao što su pušenje, prekomjerna konzumacija alkohola, loša prehrana (niske razine kalcija, manje od 600 mg na dan), manjak vitamina D, nedostatna tjelesna aktivnost ili pak prekomjerno vježbanje.

Što možemo učiniti?

Uravnotežena prehrana - u prehranu unesite više hrane bogate kalcijem. Jedite puno zelenog povrća i konzumirajte neki od fermentiranih mliječnih proizvoda svaki dan (jogurt, LGG, kefir). Jedite više plave ribe, lososa, zelenog povrća, sušenog voća, orašastih plodova... Uravnotežena prehrana za zdrave (zdravlje) kosti u različitim razdobljima života pomaže da djeca i adolescenti dosegnu vrhunac koštane mase, odrasli zadrže zdravlje kostiju i izbjegnju preuranjeni gubitak koštane mase, a starija populacija održi pokretljivost i neovisnost.

Boravite na suncu uz pridržavanje preporuka o zaštiti - najbolji način opskrbe organizma vitaminom D jest izlaganje sunčevim zrakama 10 – 15 minuta na dan.

Održavajte poželjnu tjelesnu težinu – tako ćete izbjeći dodatno opterećenje kostiju i mišića.

Primjena pravilne i redovite tjelesne aktivnosti - osvijestite važnost tjelesne aktivnosti u očuvanju i unapređenju zdravlja. Svrha primjene redovite tjelesne aktivnosti jest poticanje stvaranja koštane mase te poboljšanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, s naglaskom na koordinaciju i jačanje mišića cijelog tijela, posebno nogu i leđne muskulature. Redovita tjelesna aktivnost povećava gustoću koštane mase do 3% godišnje. Za prevenciju osteoporoze korisne su šetnje, trčanje, odbojka, ples, tenis, golf, trening protiv otpora ili trening snage. Važno je uskladiti tjelesnu aktivnost sa zdravstvenim stanjem. U prevenciji nastanka osteoporoze, ali i osobama s osteoporozom (pod kontrolom liječnika fizijatra i fizioterapeuta) preporučuju se vježbe snage, aerobne te vježbe istezanja i povećanja opsega pokreta. No imate li osteoporozu, izbjegavajte vježbe velikog opterećenja (skakanje, trčanje) jer dovode do povećanog pritiska na kralješnicu i noge, trzajne pokrete (krećite se polagano i kontrolirajte svoje pokrete) te vježbe savijanja i pregibanja prema naprijed koje uključuju doticanje prstiju, sjedenje i dizanje ili upotrebu sprave za veslanje. Vježbajte 10 - 15 minuta najmanje tri puta tjedno, ponavljajući svaku vježbu dva do tri puta te postupno povećajte broj ponavljanja. Redovito vježbanje može vam pomoći u održavanju ravnoteže i koordinacije pa ćete biti izloženi manjoj opasnosti od pada i prijeloma. Konzultirajte se s liječnikom koje su vježbe najpogodnije za vas i usvojite individualni program vježbi, a svakako izbjegavajte vježbe koja izazivaju bol.

5 koraka za zdravije kosti

1. Primjena pravilne i redovite tjelesne aktivnosti.
2. Prehrana bogata sastojcima koji pogoduju zdravlju kostiju.
3. Izbjegavanje štetnih životnih navika kao što su pušenje i pretjerivanje u alkoholu.
4. Otkrivanje rizičnih čimbenika.
5. Redovito uzimanje propisanih lijekova koji pomažu zdravlju vaših kostiju i smanjuju rizik od prijeloma.



Natural
Wealth®

OČUVAJTE ZDRAV IMUNITET u svako godišnje doba!

NOVO

Natural Wealth®
**Imuno
C-1000**
s bioflavonoidima

- ✓ Snažna formula - 1000 mg vitamina C
- ✓ S bioflavonoidima za bolji učinak
- ✓ Formula za brzu apsorpciju
- ✓ Šumeće tablete okusa naranče
- ✓ Vitamin C podupire zdrav imunitet, štiti stanice od oksidativnog stresa, donosi energiju, smanjuje iscrpljenost



Vitamin C doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava, zaštiti stanica od oksidativnog stresa, normalnom metabolizmu stvaranja energije te smanjenju umora i iscrpljenosti.

Natural Wealth® savjetovanište: tel. 01 6379 400
www.naturalwealth.com.hr