

# Prevenció de l'osteoporosi: alimentació

Per ajudar a tenir una bona salut òssia, a banda de mantenir activitat física, es recomana seguir una **alimentació rica en calci i vitamina D**. En cada edat i en cada situació personal varien les necessitats de calci. En persones grans calen uns 1.000 mg de calci i unes 800 unitats de vitamina D al dia. Si la dieta no inclou prou minerals i vitamines, augmenta el risc de fractures.

En persones grans amb una ingesta crònica inadequada pot ser útil prendre suplementes de calci i vitamina D, però no és equivalent a una bona alimentació.

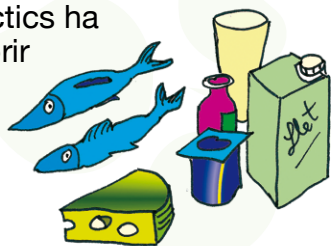
La **vitamina D** ajuda a fixar el calci als ossos. S'activa a la pell quan prenem el sol. Es recomana un passeig diari d'uns 20 minuts. És important en el creixement, però també en les persones grans, que absorbeixen pitjor el calci. Si, a més, no surten de casa o estan en residències, han de prendre aliments rics en vitamina D. Altres nutrients, com el fòsfor, el magnesi, la vitamina K, etc. també són importants, però en menor mesura.

La millor manera de prevenir l'osteoporosi és introduir petits canvis en els nostres hàbits i la nostra alimentació diària.

## Aliments recomanats

- **2 racions de lactis al dia: llet, iogurts, formatges**, etc. Són els més rics en calci, i d'un calci que s'absorbeix millor que el de la resta d'aliments. Els desnatats tenen menys vitamina D. La planificació dietètica quan no es prenen làctics ha de ser curiosa per cobrir les necessitats de calci.

- **Peix blau: salmó, verat, arengada, tonyina, sardina (també en llauna), silur, anxova, gambes**, etc. Tenen calci, vitamina D i omega-3, que evita que es perdi calci



per l'orina, millora l'absorció del calci i ajuda a controlar la tensió arterial i les malalties cardiovasculars.

- **Fruita seca: ametlles, nous, pinyons, avellanes, festucs**, etc. o **llavors (sèsam)**. Si són crus, també ajuden a controlar el colesterol.



- **Llegums: mongetes, cigrons, soja i derivats (tofu)**, etc. Són una font vegetal de proteïnes. Permeten reduir les necessitats de proteïnes animals, especialment de les carns vermelles, que disminueixen l'absorció de calci.

- **Fruita i verdura: espinacs, ceba, all, col, verdolaga, alfàbrega, grelos, bròquil, taronges, coco, figues, poma, pera, mango, plàtan, dàtils, alvocat i civada**.



- **Fetge de peix o de vaca i rovell d'ou**, rics en vitamina D.

## Aliments o hàbits a reduir

Tabac, cafeïna, sal, xocolata, begudes amb gas, alcohol, pa integral i tots els cereals integrals.

Quan es deixa de fumar o de beure alcohol es recupera parcialment la densitat dels ossos.

Una ingesta moderada de proteïnes és imprescindible per ajudar a recuperar-se després d'una fractura. Però un excés de proteïnes animals afavoreix la pèrdua òssia.