

Prevenirea osteoporozei: alimentație

Pentru a avea o sănătate bună a oaselor, pe lângă faptul că trebuie să realizați activitate fizică, **se recomandă să urmați o dietă bogată în calciu și vitamina D**. Nevoile de calciu variază în funcție de vârstă depinzând de situația personală. Persoanele în vârstă au nevoie de aproximativ 1.000 mg de calciu și aproximativ 800 de unități de vitamina D pe zi. Dacă dieta nu include suficiente minerale și vitamine, riscul de fracturi crește.

Pentru persoanele în vârstă aflate într-o situație inadecvată cronică suplimentarea cu calciu și vitamina D poate fi de ajutor, dar nu echivalează cu o dietă bună.

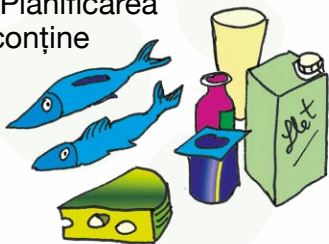
Vitamina D ajută la fixarea calciului în oase. Se activează în piele atunci când facem plajă. Se recomandă o plimbare zilnică de aproximativ 20 de minute. Este important în timpul tinereții, dar și la persoanele în vârstă, care absorb mai puțin calciu. Dacă, în plus, nu ies din casa sau locuiesc în rezidențe geriatrice, ar trebui să consume alimente bogate în vitamina D. Alți nutrienți, precum fosforul, magneziul, vitamina K etc. sunt de asemenea importanți, dar într-o măsură mai mică.

Cea mai bună modalitate de a preveni osteoporoza este introducerea unor mici modificări în obiceiurile noastre și în dieta noastră zilnică.

Alimente recomandate

- **Două rații de lactate pe zi: lapte, iaurt, brânză etc.** Sunt cele mai bogate în calciu și un calciu care este mai bine absorbit decât cel al altor alimente. Alimentele degresate au mai puțină vitamina D. Planificarea dietei, atunci când nu conține lactate, trebuie să aibă grijă să acopere nevoile de calciu.

- **Pește albastru: somon, macrou, hering, ton, sardine (și la conserve), somn,**



hamsii, creveți etc. Au calciu, vitamina D și Omega 3, care previne pierderea calciului prin urină, îmbunătățește absorbția calciului și ajută la controlul tensiunii arteriale și a bolilor cardiovasculare.

- **Fructe uscate:** migdale, nuci, fructe de pin, alune, fistic etc. sau semințe (susan). Dacă sunt crude, ajută și la controlul colesterolului.



- **Leguminoase: fasole, năut, soia și derivate (tofu) etc. Sunt o sursă vegetală de proteine.** Acestea reduc necesarul de proteine animale, în special de carne roșie, ceea ce scade absorbția de calciu.

- **Fructe și legume: spanac, ceapă, usturoi, varză, purslane, busuioc, napi, broccoli, portocale, nucă de cocos, smochine, măr, pere, mango, banane, curmale, avocado și fulgi de ovăz.**



- **Ficat de pește sau de vacă și gălbenuș de ou**, bogate în vitamina D.

Alimente sau obiceiuri care trebuie reduse

Tutun, cofeină, sare, ciocolată, băuturi carbogazoase, alcool, pâine integrală și toate cerealele integrale.

Când încetați să fumați sau să beți alcool, densitatea osoasă își revine parțial.

Un aport moderat de proteine este esențial pentru a vă ajuta să vă recuperați după o fractură. Dar un exces de proteine animale favorizează pierderea osoasă.