

Prevenirea fracturilor cauzate de osteoporoză

Osteoporoza este un proces nedureros, în cadrul căruia oasele pierd calciu, își schimbă structura, devin mai fragile și se pot rupe cu ușurință. Cele mai frecvente fracturi de osteoporoză sunt de șold (femur), de vertebre comprimate, la încheietura mâinii și de humerus.

Este vorba de fracturi care de cele mai multe ori sunt cauzate de o lovitură minoră sau de o mișcare, deși acestea se pot produce și fără existența niciunei lovituri sau căderi prealabile.

Cum le putem preveni?

- Exercițiile fizice regulate ajută la construirea oaselor puternice.

Se recomandă să se efectueze între 150 și 300 de minute de activitate fizică aerobă de intensitate moderată răspândită pe tot parcursul săptămânii, cum ar fi, de exemplu,



aproximativ 30 de minute pe zi de mers pe jos, sau de alergare, de urcare a scărilor sau de dans. Mersul pe bicicletă sau înotul nu îmbunătățesc oasele, însă îmbunătățesc agilitatea pentru a evita căzăturile, ceea ce este foarte important. Trebuie să se decida de la două la mai multe zile activităților de întărire musculară și activităților variate care acordă prioritate echilibrului, coordonării și flexibilității pentru a îmbunătăți capacitatea funcțională și a evita căderile, cum ar fi Tai Chi, yoga, pilates sau stretching ghidat.

Oasele sunt organe vii care, dacă nu lucrează, nu au nevoie de calciu și îl eliberează.

- **O dietă echilibrată bogată în calciu și în vitamina D** ajută la menținerea oaselor sănătoase și puternice pe tot parcursul vieții:

Alimente bogate în calciu:

Cele mai importante sunt **produsele lactate**, cum ar fi laptele, iaurtul și brânza.

Există, de asemenea, și **alimente non - lactate bogate în calciu:**

- **Peștele** (sardine în conserve, peștele prăjit cu oase, fructele de mare)
- **cerealele** (porumb, fulgi de ovăz)



- **fructele uscate** (migdale, nuci, nuci de pin, alune, fistic...)

- **leguminoasele** (fasolea verde, năutul, soia)

- **legumele** mangoldul, spanacul, andivele, măslinile, ceapa, usturoiul, varza, busuiocul, broccoli)

- **și fructele** (mandarinele, portocalele, nuca de cocos, smochinele, mărul, para, mango, bananele, curmalele, avocado).

- Evitați să consumați prea multă sare sau proteine pentru că acestea favorizează eliminarea calciului prin intermediul urinei și duc la creșterea riscului de apariție a pietrelor la rinichi.

- **Vitamina D:** organismul are nevoie de ea pentru a fixa calciul în oase. Cu alimentele consumăm un precursor al vitaminei D, care se activează atunci când ne expunem la soare. În jur de 15 minute pe zi petrecute afară sunt suficiente, de exemplu, de mers pe stradă.

Alimentele cele mai bogate în vitamina D sunt: produsele lactate nedegresate, gălbenușul de ou, peștele de apă sărată și ficatul.

- **Renunțați la fumat și limitați consumul de alcool:** Tutunul provoacă osteoporoză, iar consumul mai mare de calciu nu compensează daunele. Abuzul de alcool, de asemenea, dăunează și el oasele. Nici cafeaua nu este bună pentru oase.



- **Evitați căzăturile:** Atunci când îmbătrânim sau avem osteoporoză, este foarte important să evităm căzăturile. Nu mai putem urca scările pentru a depozita lucruri la înălțime, sau pentru a atârna perdelele sau a curăța...

Scoateți mobila care împiedică trecerea, covoarele de care vă puteți împiedica, cablurile...

Purtați încălțăminte sigură și în interiorul casei, căci papucii largi ar putea provoca căderi.

Instalați un duș în loc de o cadă și plasați bare de sprijin în baie.

În cazul în care deja aveți osteoporoză, ar trebui să acordați prioritate exercițiilor izometrice, exercițiilor de rezistență, exercițiilor aerobe cu impact redus sau să folosiți aparate de antrenament eliptice și să evitați exercițiile sau activitățile care implică multă forță sau în cadrul cărora oasele primesc impacturi, cum ar fi să săriți sau să călăriți.