

Prevenir las fracturas per osteoporosi

L'osteoporosi és un procés no dolorós en què els ossos perden calci, canvien l'estructura, es fan més fràgils i es poden trencar amb facilitat. Les fractures per osteoporosi més freqüents són de maluc (fèmur), vèrtebres aixafades, canell, costelles i humer.

Són fractures causades sovint per un mínim cop o per un gest o també es pot produir el trencament sense cap cop o caiguda prèvia.

Com podem prevenir-la?

- L'exercici físic fet amb regularitat ajuda a tenir ossos forts

Es recomana fer de 150 a 300 minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat moderada repartida durant la setmana, com per exemple uns 30 minuts al dia de caminar, córrer, pujar escales o ballar. Anar



en bicicleta o la natació no millora els ossos, però sí l'agilitat per evitar caigudes que és molt important. Cal dedicar de dos a més dies a activitats d'enfortiment muscular i activitats variades que prioritzin l'equilibri, la coordinació i la flexibilitat per millorar la capacitat funcional i evitar caigudes, com serien el taitxí, el ioga, pilates o els estiraments guiats.

Els ossos són òrgans vius que si no treballen, no necessiten el calci i el deixen anar.

- **Una alimentació equilibrada rica en calci i vitamina D** ajuda a mantenir els ossos sans i forts tota la vida:

Aliments rics en calci:

Els més importants són els **làctics**, com llet, iogurt, formatge.



També hi ha **aliments no làctics rics en calci**:

- **Peix** (sardines de llauna, peix fregit amb espines, marisc)
- **cereals** (blat de moro, civada),

- **fruita seca** (ametlles, nous, pinyons, avellanes, festucs...),

- **llegums** (mongetes, cigrons, soja),

- **verdura** (bledes, espinacs, escarola, olives, ceba, all, col, alfàbrega, bròquil)

- i **fruites** (mandarines, taronges, coco, figues, poma, pera, mango, plàtan, dàtils, alvocat).

- Eviti prendre massa sal o proteïnes, perquè fan eliminar calci amb l'orina i augmenten el risc de tenir pedres al ronyó.

- **Vitamina D:** el cos la necessita per fixar el calci als ossos. Amb els **aliments mengem un precursor de la vitamina D**, que s'activa quan ens exposem al sol. Amb 15 minuts diaris és suficient, per exemple passejant pel carrer.

Els **aliments més rics en vitamina D:** els làctics no desnatats, el rovell d'ou, el peix d'aigua salada i el fetge.

- **Deixi el tabac i limiti l'alcohol:** El tabac causa osteoporosi i prendre més calci no compensa el dany. L'abús d'alcohol també danya als ossos. El cafè tampoc va bé per als ossos.



- **Eviti les caigudes:** Quan ens fem grans o tenim osteoporosi, és molt important evitar caure. Ja no ens podem enfilars a escales per guardar coses altes, penjar cortines, netejar...

Tregui els mobles que molestin per passar, les catifes amb les que pot entrebancar, els cables...

Porti sabates segures també per casa, les sabatilles soltes poden fer caure.

Posi una dutxa en lloc de banyera, posi barres per agafar-se al bany.

Si ja té osteoporosi, cal prioritzar els exercicis isomètrics, de resistència,

exercicis aeròbics de baix impacte o l'ús de màquines d'entrenament el·líptic i evitar exercicis o activitats que s'hagi de fer molta força o en què els ossos rebin cops com seria saltar i trotar.