

# Prevenir l'osteoporosi

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

## 1. Cal fer una alimentació equilibrada rica en calci i vitamina D per mantenir els ossos sans i forts tota la vida:

### Aliments rics en calci:

Llet, iogurt, formatge, sardines de llauna, peix fregit amb espines, marisc, soja bullida, blat de moro, bledes, espinacs, escarola, mongeta, fruits secs, llegums, olives, mandarines i taronges.



Es pot afegir llet a les sopes, formatge als entrepans o amanides, prendre iogurts per berenar o per postres, etc.

Si no tolera els làctics, pot prendre'ls en petites quantitats o bé prendre aliments no làctics rics en calci.

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



El cos necessita vitamina D per fixar el calci als ossos. La vitamina D s'obté per la pell quan ens exposem al sol. Amb 15 minuts diaris és suficient. També tenen vitamina D: les clares d'ou, el peix d'aigua salada i el fetge.

## 2. Faci exercici físic amb regularitat .

Fer exercici ajuda a tenir ossos forts i saludables. Augmenta la força muscular, la coordinació, la flexibilitat i l'equilibri. N'hi ha prou amb 30-60 minuts quatre vegades a la setmana.

Van bé caminar, córrer, pujar escales o ballar. Nedar i anar en bici no milloren els ossos, però sí l'agilitat per evitar caigudes que és molt important.

Si ja té osteoporosi, eviti exercicis o activitats en què hagi de fer molta força o en què els ossos rebin cops.

## 3. 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.



## 4. Eviti les caigudes:

Quan ens fem grans o tenim osteoporosi, és molt important evitar caure. Ja no pot pujar escales per guardar coses altes, penjar cortines, netejar... Tregui tots 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.