



# συμβουλές για... γερό σκελετό

Η οστεοπόρωση έχει χαρακτηριστεί ως «σιωπηλή πάθηση», διότι προχωρά σταδιακά χωρίς εμφανή συμπτωματολογία. Αποτελεί όμως ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας το οποίο, σε μεγάλο βαθμό, μπορεί να προληφθεί. Πώς μπορούμε να διατηρήσουμε τα οστά μας γερά και ανθεκτικά στο χρόνο;  
Ο Χειρουργός-Ορθοπαιδικός κ. Γεώργιος Τκουδέλης, Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών, μας δίνει πολύτιμες συμβουλές για να τα καταφέρουμε.

**1 Πιάνετε αρκετό ασβέστιο:** Είναι το κύριο συστατικό των οστών και παρέχει ισχύ στη δομή τους. Πλούσιες πηγές ασβεστίου είναι το γάλα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γιαούρτι, κίτρινο τυρί κ.ά.), τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το μπρόκολο, τα όσπρια, τα σιτρά και οι ξηροί καρποί. Σε καταστάσεις, όπως η δυσανεξία στη λακτόζη και σε άτομα που δεν προσλαμβάνουν επαρκείς ποσότητες ασβεστίου από τη διατροφή τους, είναι σημαντικό να χορηγούνται ειδικά συμπληρώματα διατροφής.

**2 Η πολύτιμη βιταμίνη D:** Παιζει καθοριστικό ρόλο στην απορρόφηση του ασβεστίου, αφού αποτελεί ουσιαστικά το «μεταφορικό του μέσο». Ωστόσο η ανεπαρκής έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία και η φτωχή διατροφή σε βούτυρο, λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, σολόμος, σκομπρί, ρέγκα, τόνος), αυγά, αρνίσιο ή μοσχαρίσιο σκώτη και δημητριακά ολικής άλεσης, μπορεί να συντελέσουν στην εκδήλωση της οστεοπόρωσης.

**3 Μειώστε καφέ, οινόπνευμα και αλάτι:** Η υπερβολική λήψη καφεΐνης από τον καφέ, το μαύρο τσάι και τα ενεργειακά ποτά, συμβάλλει στην εμφάνιση οστεοπόρωσης, καθώς αυξάνει την απέκκριση του ασβεστίου στα ούρα και στα κόπρανα. Η κατανάλωση αλκοόλ στην εφηβική ηλικία μειώνει την κορυφαία οστική μάζα και μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα αδύναμα οστά κατά την ενήλικη ζωή. Τέλος, η υψηλή πρόσληψη αλατιού (δεν πρέπει να

ξεπερνάμε το ένα κουταλάκι την ημέρα) μπορεί να επηρεάσει την απορρόφηση του ασβεστίου, καθώς εννοεί την αυξημένη διούρηση και κατ' επέκταση την αποβολή του από τα ούρα.

**4 Διακόψτε το κάπνισμα και γυμναστείτε:** Περισσότερα από 20 τσιγάρα καθημερινά προδιαθέτουν σε οστεοπόρωση. Το κάπνισμα έχει τοξική επίδραση στους οστεοβλάστες, κύτταρα που ευθύνονται για την παραγωγή του οστού. Η σωματική άσκηση συμβάλλει στην ενδυνάμωση των οστών, αρκεί να γίνεται συστηματικά και υπό την καθοδήγηση ειδικού. Με την άσκηση, μεταφέρονται φορτία στον σκελετό, τα οποία αποτελούν τον κύριο παράγοντα διατήρησης της οστικής μάζας.

**5 Μήπως σας λείπουν μέταλλα:** Η έλλειψη μαγνησίου μπορεί να επηρεάσει την οστική ανάπτυξη και τη δραστηριότητα των οστεοβλαστών και οστεοκλαστών και άρα τον μεταβολισμό του ασβεστίου. Καλές πηγές μαγνησίου είναι τα φασόλια, το μούσλι, το καστανό ρύζι, το ψωμί ολικής άλεσης, τα αμύγδαλα, οι γαρίδες κ.ά. Απαραίτητος για την ανάπτυξη του σκελετού είναι και ο ψευδάργυρος, ενώ ο σίδηρος και ο χαλκός συμμετέχουν στον σχηματισμό του κολλαγόνου.

**6 Ποιο είναι το ιατρικό σας ιστορικό:** Η μακροχρόνια λήψη ορισμένων φαρμάκων (π.χ. κορτιζόνης, ηπαρίνης, αντιόξινων, αντιεπιληπτικών, φαρμάκων για τον θυρεοειδή) μπορεί να επηρεάσει

αρνητικά τον οστικό μεταβολισμό και να οδηγήσει στην εμφάνιση οστεοπενίας και οστεοπόρωσης. Συζητήστε με τον γιατρό σας τη λήψη κατάλληλης προφυλακτικής αγωγής. Μιλήστε επίσης με τον γιατρό σας, αν πάσχετε από παθήσεις όπως θυρεοειδοπάθειες, ινσουλινοεξαρτώμενο διαβήτη, σύνδρομο δυσαπορρόφησης, αν βρίσκεστε σε ακινητοποίηση για μεγάλο χρονικό διάστημα ή δεν τρέφεστε επαρκώς.

**7 Μην ξεχνάτε τις πρωτεΐνες:** Η επαρκής λήψη πρωτεϊνών καθημερινά είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της μυϊκής ισχύος του σώματος. Έτσι, μειώνονται οι πιθανότητες για πτώσεις οι οποίες είναι η κύρια αιτία καταγμάτων. Επιπλέον, οι πρωτεΐνες αποτελούν τα δομικά στοιχεία του κολλαγόνου, το οποίο αποτελεί το 85% του οργανικού στοιχείου του οστού.

**8 Προσθέστε φρούτα και λαχανικά στη διατροφή σας:** Η βιταμίνη C σε συνδυασμό με τα αμινοξέα γλυκίνη, λυσίνη και προλίνη σχηματίζουν το κολλαγόνο, βασικό δομικό λίθο των οστών και όλου του σώματος.

**9 Βελτιώστε την ισορροπία σας:** Κάνοντας ορθοσπονική πιλάτες, ολιστική γυμναστική και Tai Chi: Έτσι, θα μειώσετε τον κίνδυνο πτώσεων, που αποτελούν βασική αιτία καταγμάτων. Για να μειώσετε τις πτώσεις, κάντε επίσης αλλαγές στο οικιακό περιβάλλον: αποφύγετε τα ολισθηρά δάπεδα, τα εμπόδια (χαλιά, πατάκια κ.ά.), τον χαμηλό φωτισμό, τοποθετήστε επιπλέον χειρολαβές και αντιολισθητικά πατάκια στο μπάνιο.

## 10 Εξεταστείτε.

Η εξέταση μέτρησης οστικής πυκνότητας DEXA, πρέπει να γίνεται κατά την έναρξη της εμμηνόπαυσης (48-53 ετών). Σε ειδικές περιπτώσεις, όπως πρόωγη εμμηνόπαυση, χειρουργικές γυναικολογικές επεμβάσεις σε νεαρή ηλικία ή μακροχρόνια λήψη φαρμάκων που επηρεάζουν την οστική μάζα, η εξέταση πρέπει να γίνεται νωρίτερα. Εκτός της DEXA, πρέπει να γίνονται και ειδικές εξετάσεις (αιματολογικές και ούρων) για την πλήρως αξιολόγηση της κατάστασης των οστών.

Info box  
Γεώργιος Τκουδέλης MD, Ph.D.  
Ορθοπαιδικός Χειρουργός  
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών  
www.goudelis.gr  
e-mail: goudelismd@yahoo.gr  
κιν. 6974496334