



Της δρ Δέσποινας Κατσώλη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



## Οδηγός κατά της οστεοπόρωσης

**Η οστεοπόρωση προσβάλλει περίπου τις μισές γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση. Δεν δίνει συμπτώματα και συνήθως εντοπίζεται μετά από κάποιο κάταγμα. Η μέτρηση της οστικής πυκνότητας είναι απαραίτητη και η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο σε επίπεδο πρόληψης.**

**Σ**την οστεοπόρωση χάνουμε σταδιακά κόκαλα, οπότε τα οστά γίνονται εύθραυστα με συνέπεια να προκαλούνται κατάγματα ακόμη και από σχετικά «αθώους» τραυματισμούς. Τα μικρά κατάγματα των σπονδύλων μπορούν να αφαιρέσουν ύψος ή να δημιουργήσουν καμπούρα στην πλάτη. Μάλιστα, ο κίνδυνος κατάγματος αυξάνεται από δύο έως τρεις φορές για κάθε δεκαετία ζωής μετά τα 50.

Ακόμη κι αν δεν πάσχουμε από οστεοπόρωση, στη μεσήλικη ζωή τα κόκαλα αρχίζουν σταδιακά να χάνουν την πυκνότητά τους. Οι γυναίκες πλήττονται μετά την εμμηνόπαυση γιατί οι ωοθηκικές παύουν να παράγουν οιστρογόνα τα οποία ισχυροποιούν τα κόκαλα.

### Πως γίνεται η διάγνωση;

Η διάγνωση της οστεοπόρωσης γίνεται με τη μέτρηση της οστικής πυκνότητας μέσω ειδικής ακτινολογικής εξέτασης, η οποία είναι απλή και καλύπτεται από όλα τα ταμεία. Την εξέταση πρέπει να κάνουν όλες οι γυναίκες μεταξύ 50 και 65 ετών αλλά και οι άντρες άνω των 70, αν δεν υπάρχουν ενδείξεις που επιβάλλουν να γίνει νωρίτερα.

Αν και όλοι κινδυνεύουμε να εμφανίσουμε οστεοπόρωση, υπάρχουν κάποιοι προδιαθεσικοί παράγοντες όπως το οικογενειακό ιστορικό, το υπερβολικό αλκοόλ (ελαττώνει την ικανότητα των κυττάρων να παράγουν οστό), η ανεπαρκής πρόσληψη ασβεστίου, το κάπνισμα (μειώνει το επίπεδο οιστρογόνων στις γυναίκες και μπορεί να προκαλέσει πρόωρη εμμηνόπαυση), η καθιστική ζωή, η έλλειψη

οιστρογόνων και η χρήση στεροειδών για μεγάλο χρονικό διάστημα (π.χ κορτιζόνη). Επιβαρυντικά μπορεί να λειτουργήσουν προηγούμενα κατάγματα, ενώ τον κίνδυνο της πτώσης αυξάνουν η πλημμελής όραση, νευρομυϊκές διαταραχές ή φάρμακα που επηρεάζουν την ισορροπία.

Ασθενείς με φλεγμονώδεις παθήσεις του μυοσκελετικού, γαστρεντερικού ή αναπνευστικού συστήματος, όσοι πάσχουν από χρόνια νεφρική νόσο ή έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση, έχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο για χαμηλή οστική πυκνότητα και κάταγμα.

### Ο ρόλος της διατροφής

Το ασβέστιο λειτουργεί ως ασπίδα κατά της οστεοπόρωσης, γι' αυτό και πρέπει να το περιέχει επαρκώς η διατροφή μας από την παιδική ηλικία. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου για τους άνω των 60 είναι 1.000 mg ή 1.500 mg.

Το βρίσκουμε σε:

**Γαλακτοκομικά προϊόντα.** Γάλα, τυρί, και γιοούρτι.

**Σαρδέλες.** Με τα κόκαλα...

**Ψωμί.** Ασπρο και ολικής άλεσης.

**Σπανάκι, μπρόκολο και ξερά σόγια.**

**Αποβουτυρωμένο γάλα.** Περιέχει περισσότερο ασβέστιο σε σχέση με το πλήρες.

**Κρασί.** Η μικρή κατανάλωση -έως 2 ποτήρια την ημέρα- συνδέεται με αυξημένη οστική πυκνότητα.

**Άσκηση.** Σε κάθε ηλικία είναι καθοριστικός παράγοντας κατά της οστεοπόρωσης.

### Γιατί μυρίζει το σώμα;

**Διατροφικές μας συνήθειες αλλοιώνουν δυσάρεστα την οσμή μας.**

**Κρέας.** Καθυστερεί -κυρίως το κόκκινο- να διέλθει μέσω της πεπτικής οδού. Κι επειδή καθυστερεί... σπάζει και έτσι αναπνοή και ιδρώτας μυρίζουν δυσάρεστα. Όσοι τρέφονται με λαχανικά και όχι με κρέας έχουν καλύτερη οσμή σώματος.

**Αλκοόλ.** Όταν η αλκοόλη περνά μέσω του αίματος στο σώμα, ένα ποσοστό της διαρρέει μέσω των πόρων και της αναπνοής και την επόμενη μέρα να προδίδει το ξενύκτι σας. Μέχρι και τα ούρα έχουν μια ελαφρά μυρωδιά αλκοόλ, ενώ το στόμα αφυδατώνεται και αναπτύσσονται δύσσομα βακτήρια.

**Σπαράγγια.** Η μερκαπτόνη τους -ένωση του θείου- διασπάται σε δύσσομα χημικά συστατικά κατά την πέψη και «ποτίζει» κυρίως τα ούρα. Ωστόσο, αν τα γονιδιά σας δεν περιέχουν το πεπτικό ένζυμο που διασπά τη μερκαπτόνη, μπορείτε να τα καταναλώνετε άφοβα!

**Σκόρδο & κρεμμύδια.** Πτητικές θειούχες ουσίες τους απελευθερώνονται μέσω του ιδρώτα, ενώ απορροφώνται από το αίμα και τους πνεύμονες μετά την πέψη, προκαλώντας κακοσμία σε σώμα και αναπνοή.

**Καφές.** Είναι διουρητικός και προκαλεί ξηρότητα του στόματος, περιβάλλον ευνοϊκό για την ανάπτυξη βακτηρίων, τα οποία όταν διασπώνται αναδύουν δύσσομα πτητικά αέρια.

**Τσιγάρο.** Ο καπνός «ποτίζει» σώμα, ρούχα και αναπνοή, οπότε μυρίζετε σαν... τασάκι με αποστάγματα.

### Υπάρχουν θεραπείες;

Η θεραπεία υποκατάστασης με οιστρογόνα αν και ελαττώνει την απώλεια του κόκαλου και βοηθά στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων, μακροχρόνια έχει συνδεθεί με τον κίνδυνο του μαστού. Άλλες φαρμακευτικές θεραπείες περιλαμβάνουν καθημερινή πρόσληψη ασβεστίου, βιταμίνης D, ετιφρονάτης και αλενδρονάτης -που ελαττώνουν τη φυσιολογική διαδικασία απώλειας οστού- αλλά και καλσιτονίνης, ουσία που το σώμα παράγει φυσιολογικά και βοηθά τα κόκαλα να διατηρούνται υγιή.

Στο εμπόριο κυκλοφορούν πολλά σκευάσματα ασβεστίου, είτε ασβεστίου με βιταμίνη D. Η βιταμίνη D συντίθεται όταν το γυμνό δέρμα έρχεται σε επαφή με τον ήλιο και συμβάλλει καθοριστικά στην απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό. Αν και στη χώρα μας έχει υψηλή ηλιοφάνεια, επειδή αποφεύγουμε τον ήλιο αλλά κι επειδή η βιταμίνη D περιέχεται στις ζωικές λιπαρές τροφές που θεωρούνται ανθυγιεινές και όχι στο ελαιόλαδο, τελικά εμφανίζουμε έλλειψη βιταμίνης D.