**Środa z Profilaktyką - Profilaktyka osteoporozy**

Ponad 200 milionów osób na całym świecie dotkniętych jest osteoporozą.

- W Polsce na osteoporozę choruje ok. 2,8 mln osób, połowa zachorowań dotyczy osób w wieku75-84 lata.

- Prawie 90% złamań nasady bliższej kości udowej oraz trzonów kręgów u kobiet i 70% u mężczyzn wynika z osteoporozy.

- Osteoporoza nie boli-nazywana jest, cichym złodziejem kości.

**Czym jest osteoporoza?**

Osteoporoza to choroba cywilizacyjna, charakteryzująca się zmniejszeniem i osłabieniem struktury mineralnej kości, a w rezultacie zwiększoną podatnością na złamania. Częściej dotyka kobiet niż mężczyzn.

**Wyróżniamy dwa rodzaje osteoporozy:**

• **pierwotna** - występuje najczęściej, jest konsekwencją starzenia się układu szkieletowego. Rozwija się u kobiet po menopauzie oraz u mężczyzn w podeszłym wieku. Utrata gęstości mineralnej kości jest nieuchronnym procesem związanym z wiekiem.

• **wtórna** - jest wynikiem współistnienia innych chorób lub stosowania niektórych leków, może pojawić się w każdym wieku.

**Czynniki ryzyka osteoporozy**

• Wiek

• Niska masa kostna

• Niska masa ciała

• Przebyte złamanie bez istotnego urazu

• Przewlekłe leczenie glikokortykosteroidami obecnie lub w przeszłości

• Palenie papierosów i picie alkoholu

• Reumatoidalne zapalenie stawów

• Nieodpowiednia dieta, uboga w wapń i witaminę D

• Mała aktywność fizyczna

• Niedostateczna ekspozycja na światło słoneczne

**Profilaktyka osteoporozy a dieta**

**Korzystne dla kości**

• mleko i produkty mleczne: kefir, jogurt, sery twarogowe, żółte, feta o obniżonej zawartości tłuszczu;

• owoce świeże i suszone (wszystkie);

• warzywa świeże i gotowane (zwłaszcza liściaste) sałata, rukola, jarmuż, brokuły, kapusta, kalafior, kiełki i brukselka, kiełki, groszek zielony, nasiona roślin strączkowych. Warzywa warto jadać w postaci surówek z dodatkiem oleju rzepakowego lub oliwy;

• tłusterybymorskie(łosoś,sardynki,makrela,śledź,szprotki,turbot,flądra) –świeże, mrożone, wędzone o małej zawartości soli;

• pieczywo razowe (graham, żytnie, orkiszowe, wieloziarniste) oraz kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna), ryż i makarony pełnoziarniste.

**Niekorzystne dla kości:**

• przetwory mięsne (wędliny) konserwowane fosforanami, a także słone wędliny;

• szczawiany zawarte m.in. w szczawiu, szpinaku, rabarbarze i botwinie;

• nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych - zwiększają wydalanie wapnia z organizmu i obniżają jego przyswajanie z przewodu pokarmowego.

**Profilaktyka osteoporozy a ruch**

Regularna aktywność fizyczna jest niezbędna dla utrzymania kości w zdrowiu. Powinniśmy poświęcić na nią co najmniej 30-60 minut dziennie w zależności od wieku. Zalecany przez ekspertów WHO program aktywności fizycznej seniorów, w którym bierze się pod uwagę ryzyko osteoporozy w tym wieku, powinien zawierać trzy elementy:

• ćwiczenia wytrzymałościowe - marsz, marszobieg, jazda na rowerze, nordic walking z intensywnością odpowiednią do stanu zdrowia i sprawności ogólnej ćwiczących;

• ćwiczenia siłowe – angażujące najważniejsze grupy mięśniowe tj.: brzucha, pleców, nóg i ramion.

• ćwiczenia rozciągające, równoważne i koordynacyjne.

Dobrze zaplanowany trening zmniejsza ryzyko złamań kości. Mocne mięśnie stabilizują znacznie postawę ciała i eliminują ryzyko upadku, a tym samym złamań osteoporotycznych.

Serdecznie zachęcamy do zapoznania się z ulotką i materiałem filmowym:

https://www.youtube.com/watch?v=f3C4wKISwW4

Więcej informacji znajdziesz na: https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka-osteoporozy/?lang=en

Zapraszamy także na stronę na Facebooku: Profilaktyka w praktyce / Wielkopolska, która dedykowana jest profilaktyce i promocji zachowań prozdrowotnych.

Pamiętajmy, że „lepiej zapobiegać niż leczyć”!

Przypominamy!

- Na portalu diety.nfz.gov.pl. dostępne są darmowe plany żywieniowe z przepisami na zdrowe dania

- Na kanale YouTube Akademii NFZ dostępny jest także zestaw ćwiczeń dla dzieci