

# Osteoporoza

**Dr. Gabriela Chelu**

Osteoporoza este definită ca o disfuncție scheletală, ce se caracterizează prin alterarea rezistenței osoase, fapt ce predispune la o creștere a riscului de fractură.

Pe lângă tratamentul de bază prescris de medicul specialist, pacientul mai poate adopta o serie de măsuri ce țin de stilul de viață:

- ✓ suplimentarea dietei cu alimente bogate în calciu (lactate degresate, broccoli, conopidă, tofu, somon) și vitamina D (somon, ton); reducerea aportului de carne roșie (poate întreține procesul de demineralizare osoasă) și a consumului de cafea și alcool (ar putea reduce absorbția de calciu); oprirea fumatului (acelerează procesul de demineralizare)
- ✓ menținerea unei greutate optime
- ✓ evitarea căderilor pentru prevenția fracturilor, prin îmbunătățirea mediului locuit: eliminarea covoarelor rupte, a cablurilor și a altor obiecte din casă, ce ar putea duce la împiedicare și ulterior cădere; dacă se instalează covoare, să fie cu suprafață antiderapantă; iluminare adecvată a tuturor încăperilor, mai ales ale intrărilor și scărilor; mobila îndeajuns de stabilă să suporte greutatea unei persoane, pentru a se putea sprijini pe ea
- ✓ exerciții care au efect asupra osului (mersul, alergatul, urcatul scărilor, tenis, aerobic, dansul, grădinaritul) și care au efect asupra musculaturii (ridicatul de greutate); aceste exerciții ar putea încetini pierderea osoasă sau chiar ar stimula creșterea densității acesteia
- ✓ exerciții pentru menținerea flexibilității (mobilitatea articulațiilor în limita toleranței; întinderi musculare ușoare și lente, făcute fără sărituri)
- ✓ exerciții pentru stabilitate și echilibru (statul într-un picior); acest tip de exercițiu ar putea reduce, în timp, riscul de cădere și de fractură