



OSSOS MÉS FORTS

Alguns mals hàbits preparen els nens per a patir l'osteoporosi

Cada cop que un nen pren un refresc, prepara el terreny per a desenvolupar l'osteoporosi, la malaltia que debilita els ossos quan ens fem grans. No és que les begudes gasoses i ensucrades causin aquesta malaltia, sinó que cada vegada que un nen s'estima més aquesta beguda a un bon got de llet, acabarà presentant una deficiència de calci i de vitamina D, nutrients necessaris per a formar uns ossos forts. A més a més, molts nens porten una vida sedentària, i per tant no treuen tampoc profit de l'exercici que aporta molts beneficis a l'esquelet. El doctor Leon Root, especialista ortopèdic de Nova York diu: *L'osteoporosi és en realitat una malaltia infantil que es manifesta en una etapa posterior de la vida. De fet provoca una descalcificació dels ossos i aquests tenen un aspecte porós, com el d'una casa atacada pels tèrmits. Això acostuma a provocar trencadures, i posteriorment deformitats, dolor persistent i incapacitat. A la llarga fins i tot pot ser letal, segons diuen les estadístiques.*

L'osteoporosi no és només una amenaça per les àvies; tot i que afecta molt més a les dones, també els homes la poden patir. Segurament moltes persones tenen una densitat òssia baixa, i no tenen consciència dels riscos que corren. El doctor Richard Carmona, ministre de Sanitat dels Estats Units ens diu: *Els mitjans de comunicació no s'ocupen gairebé gens d'aquesta malaltia. Tot i això podríem salvar milers de vides si encaïnèssim els nostres esforços en la prevenció.* Avui en dia hi ha noves i millors maneres de protegir-nos i de protegir els nostres fills. *Uns senzills canvis d'hàbits poden salvar els nostres ossos i potser la nostra vida i tot, assegura el doctor Root. Mai és massa d'hora ni massa tard per prendre mesures preventives.*

CALCI: EL GRAN FABRICANT D'OS.

L'esquelet no és una estructura rígida i inalterable, tot i que molts pensen que sí. Cada any el nostre cos reemplaça un 20% del teixit esponjós

dels ossos, i les nostres activitats influeixen sobre la salut d'aquests en qualsevol edat. Algunes parts de l'os vell es desintegren, i l'espai que deixen s'han d'omplir amb os nou. Fins cap als 30 anys farem os amb gran eficiència i si prenem mesures saludables com ara fer exercici i prendre calci suficient el nostre esquelet pot aconseguir la seva màxima fortalesa, que està determinada genèticament.

Els nostres ossos són com un pla de pensions: com més n'hi posem, quan som nens o joves, millors condicions tindrem quan siguem grans, quan necessitem de les nostres reserves. Desgraciadament, la majoria de nens no "estalvia" prou calci. Entre els 9 i els 19, només una de cada dues nenes ingereix la dosi diària recomanada d'aquest mineral fabricant d'os (i en els nens es dona una proporció semblant, potser una miqueta millor). És una llàstima, perquè el 90% del procés de formació acumulada dels ossos es dona abans dels 20 anys. La deficiència de calci no és

només un risc elevat d'osteoporosi en el futur, sinó que abunden els casos en què el preu es paga molt abans. En un estudi recent a la clínica Mayo es va observar un increment alarmant de trencadures al braç en els nens, en comparació amb 30 anys abans. Subministrar calci addicional als infants podria prevenir aquestes lesions...

Necessiten complements tots els nens? Idealment, tant els nens com els adults haurien de satisfer les seves necessitats diàries de calci amb una dieta saludable. Les millors fonts d'aquest mineral són la llet i els productes làctics, les sardines i el salmó en conserva sense desossar, les verdures de fulla verda, la soja i els cereals i també els sucus de fruita enriquits amb calci. Educa els teus fills en l'hàbit de consumir de tres a cinc racions diàries d'aquests aliments. I si pensen que la llet engreixa, han de saber que és justament el contrari: les investigacions més recents mostren que els infants que prenen més llet solen mantenir-se esvelts, i en canvi els que prenen refrescs i altres begudes edulcorades tenen tendència a l'obesitat. La majoria de gent no pren suficient calci, però els complements poden esmenar la deficiència...

LA VITAMINA D

... la vitamina D és essencial pels ossos, ja que afavoreix una absorció eficient del calci... Per tant cal prendre'n la dosi necessària, que podem trobar en alguns aliments, com ara el formatge, la mantega, els ous i sobretot en el peix gras; també n'obtenim prenent el sol.

NENS I ADULTS HAN DE MOURE L'ESQUELET!

A mesura que envellim, perdem os a un ritme més ràpid que el ritme de producció del nostre cos... Els homes també perden massa òssia a mesura que envelleixen, però en una proporció menor que en les dones; això és així perquè els homes tenen una major densitat òssia i perquè la seva producció d'hormones no es redueix tant després dels 50 anys.

El nostre esquelet necessita exercitar-se regularment a qualsevol edat per a mantenir-se fort; la inactivitat és un mal del nostre temps. Una gran part de la població no fa l'esforç mínim per a conservar els seus ossos en bon estat: els nens necessiten 1 hora diària d'activitat física i els adults, uns 30 minuts. Una combinació d'exercicis aeròbics com caminar, córrer, pujar escales o ballar i d'exercicis de resistència com aixecar peses és

la fórmula ideal per a mantenir els ossos sans. Pels nens s'ha vist que saltar és una forma divertida de millorar la salut dels ossos... Altres exercicis aeròbics atractius pels nens són saltar corda, el tenis, el patinatge i els esports d'equip com ara el bàsquet i el futbol.

Diu la doctora Ethel Siris: *L'exercici és una activitat de gran valor per als nens i els adults joves perquè encara estant formant massa òssia...*

Fer exercici val la pena fins i tot als 80 anys, quan el perill de trencadures és molt alt; les persones grans que tenen una bona condició física tenen menys risc de patir una caiguda i trencar-se el maluc. El doctor Richard Carmona conclou: *Exhorto a tots, al públic i als metges, a sumar esforços per tal de millorar la nostra salut òssia. Milions de persones tenen el risc de patir alguna trencadura, la qual cosa pot prevenir-se. Depèn de nosaltres. Només cal prendre una dieta rica i variada i fer alguna mena d'exercici físic a l'aire lliure.*

Extracte de l'article de
Lisa Collier Cool
Selecciones Reader's Digest.
Agost 2005

Les millors fonts d'aquest mineral són la llet i els productes làctics, les sardines i el salmó en conserva sense desossar, les verdures de fulla verda, la soja i els cereals i també els sucus de fruita enriquits amb calci

Els nens necessiten 1 hora diària d'activitat física i els adults, uns 30 minuts. Només cal prendre una dieta rica i variada i fer alguna mena d'exercici físic a l'aire lliure