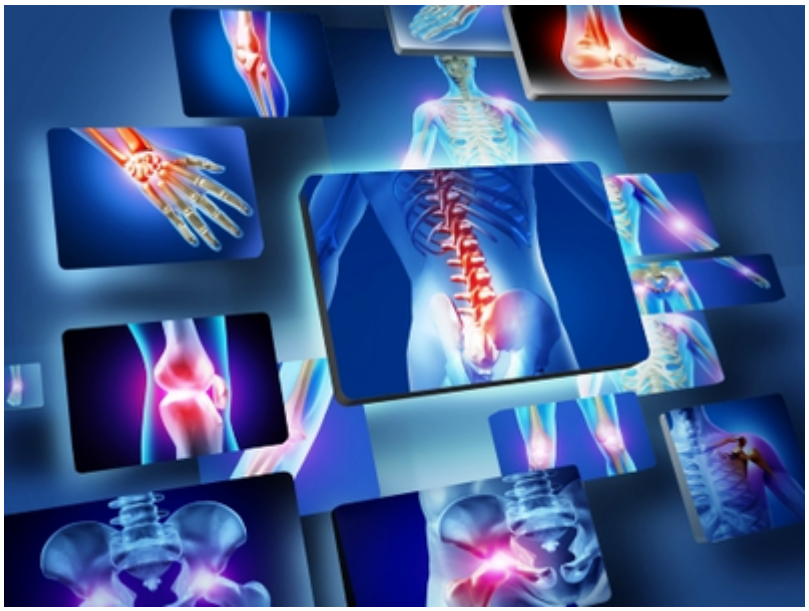
Zdravie pre život – máte zdravé kosti?

10.11.2015 Fit po 50



Prečo sa zaoberať zdravím našich kostí?

Kosti sú oporou celého tela a umožňujú nám pohyb. Chránia náš mozog, srdce a ďalšie orgány pred zranením. Naše kosti sú zásobárňou minerálov, ako vápnik a fosfor, ktoré pomáhajú udržiavať naše kosti silné, a uvoľnia ich do tela, keď ich potrebuje pre ďalšie použitie.

Existuje veľa vecí, ktoré môžeme urobiť, aby boli naše kosti zdravé a silné. Jesť potraviny bohaté na vápnik a vitamín D, dopriať im dostatok pohybu a vytvoriť zdravé návyky pomáhajúce udržiavať naše kosti zdravé.

Ale ak nebudeme správne jesť a nebudeme kosti zaťažovať správnym typom cvičenia stratia pevnosť, pružnosť a ľahko sa môžu zlomiť. Zlomeniny kostí bývajú veľmi bolestivé a pri liečbe je často potrebná operácia. Zlomeniny môžu tiež spôsobiť dlhotrvajúce zdravotné problémy.

Ale dobrá správa je, že nikdy nie je neskoro začať sa starať o svoje kosti.
Naše kosti sú živé tkanivo. Každý deň naše telo rozkladá starú kosť a nahrádza ju novými bunkami. Ako starneme viac kostného tkaniva sa odbúrava ako obnovuje. Je normálne, že vekom sa hustota kostí zmenšuje. Ak ale nepodnikneme kroky aby boli naše kosti zdravé straty budú príliš veľké a dopracujeme sa k osteoporóze.

Mnoho ľudí má slabé kosti a ani o tom nevie. To preto, že úbytok kostnej hmoty je dlhotrvajúci a nebolí. Zlomená kosť je prvou známkou toho, že majú osteoporózu.

Čo je osteoporóza?

Existuje mnoho druhov ochorení kostí. Najbežnejšou z nich je osteoporóza. Pri osteoporóze sú kosti slabé a náchylné na zlomeniny. Najčastejšie sa lámu kosti v zápästí, chrbtici a bedrách.

Aká je pravdepodobnosť nástupu osteoporózy?

Existuje veľa vecí, ktoré zvyšujú šance na získanie osteoporózy. Tieto sa nazývajú "rizikové faktory." Niektoré rizikové faktory môžeme ovládať a niektoré sú mimo našu kontrolu.

Rizikové faktory, ktoré môžeme ovplyvniť:

Diéty

Pri rôznych diétach a štýloch stravovania môže telu chýbať dostatočný prísun vápnika v strave. Taktiež nedostatok vitamínu D zvyšuje riziko ochorenia. Vitamín D je dôležitý pre využitie vápnika prijatého potravou.

Fyzická aktivita

Ak necvičíte a dlhodobo nie ste fyzicky aktívny máte ďalšie plus pre vznik osteoporózy. Rovnako ako svaly aj kosti silnejú a zostávajú silné pri pravidelnom cvičení.

Telesná hmotnosť

Príliš vychudnutí ľudia majú zvýšenú pravdepodobnosť získať osteoporózu.

Fajčenie

Fajčenie cigariet bráni vstrebávaniu vápnika z potravy. Ženy, ktoré fajčia prechádzajú do menopauzy skôr než tie, čo nefajčia.

Alkohol

U ľudí, ktorí pijú je oveľa väčšia pravdepodobnosť vzniku osteoporózy.

Lieky.

Niektoré lieky môžu spôsobiť úbytok kostnej hmoty. Patria medzi ne aj lieky lekársky nazývané glukokortikoidy. Glukokortiokoidy sú užívané pri artritíde, astme a niektorých iných chorobách.

Rizikové faktory, ktoré nemôžeme ovplyvniť:

Vek

Šanca na vznik osteoporózy sa zvyšuje s pribúdajúcim vekom.

Pohlavie

Máte väčšiu šancu na vznik osteoporózy ak ste žena. Ženy majú menšie kosti ako muži a kostnú hmotu strácajú rýchlejšie aj kvôli hormonálnym zmenám, ktoré sa dejú po menopauze.

Etnický pôvod

Belošky a ázijské ženy majú vyššiu pravdepodobnosť na vznik osteoporózy ako afričanky a hispánky.

Dedičnosť

Zvýšené riziko je tiež pri ľuďoch, ktorých rodičia, alebo blízky príbuzný trpia osteoporózou.

Patrím do rizikovej skupiny?

Veľa mužov si myslí,. že osteoporóza je choroba starších žien po menopauze a ich sa netýka. Pri zanedbaní prevencie však postihuje táto choroba rovnako aj starších mužov.

Ak máte niektorý z nasledujúcich zdravotných problémov, poraďte sa so svojím lekárom o svojom zdraví kostí:

Alkoholizmus
Mentálna anorexia
Astma / alergie
Cushingovho choroba
Diabetes
Hyperparatyroidizmus
Hypertyreóza Zápalové ochorenie čriev
Intolerancia laktózy
Lupus
Ochorenie pečene alebo obličiek
Pľúcne ochorenia
Roztrúsená skleróza
Reumatoidná artritída

Ako zistím či mám osteoporózu?

Vzhľadom k tomu, že osteoporóza nemá žiadne príznaky a vy patríte do rizikovej skupiny poraďte so svojím lekárom. Ak sa váš lekár domnieva, že ste v ohrození môže vás objednať na test hustoty kostí. Pri teste vám odmerajú hustotu kostného tkaniva, aké silné a husté sú vaše kosti a či nemáte osteoporózu. Testy sú rýchle, bezpečné a bezbolestné.

Čo môžem urobiť ja pre zdravie svojich kostí?

Nikdy nie je príliš skoro ani príliš neskoro, aby sa začali starať o zdravie svojich kostí.

Nasledujúce kroky vám v tom pomôžu:

Jedzte vyváženú strava bohatú na vápnik a vitamín D. K dobrým zdrojom vápnika patria nízkotučné mliečne výrobky, potraviny a nápoje s pridaným vápnikom. Dobrým zdrojom vitamínu D sú žĺtky, morské ryby, pečeň a mlieko. Ovocie a zelenina tiež obsahujú ďalšie živiny potrebné pre zdravie kostí.
Ak z nejakého dôvodu nedokážete prijať s potravy dostatok vápnika a vitamínu D, budete ho musieť prijať z výživových doplnkov.

Zdroje vápnika v potrave.

Mak, sezam, tofu, zelená listová zelenina, sardinky/losos s jedlými kosťami, mandle,

strukoviny, mliečne výrobky

Denná odporúčaná dávka vápnika a vitamínu D.

Životné etapa - skupina	Vápnik mg / deň	Vitamín D (IU / deň)
Dojčatá 0 až 6 mesiacov	200	400
Deti od 6 do 12 mesiacov	260	400
1 až 3 rokov	700	600
4 do 8 rokov	1000	600
9 až 13 rokov	1300	600
14 až 18 rokov	1300	600
19 až 30 rokov	1000	600
31 až 50 rokov	1000	600
51- až 70-rokov- muži	1000	600
51- až 70-rokov- ženy	1200	600
> 70 rokov	1200	800
tehotné / dojčiace ženy	1300	600

Definícia: mg = miligramy; IU = medzinárodné jednotky

Zdroj: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academy of Sciences, 2010.

Dostatok fyzickej aktivity

Rovnako ako svaly aj kosti silnejú zaťažovaním. Najlepšie cvičenie pre zdravé kosti sú silové cvičenie proti odporu alebo s váhou vlastného tela. Dobré výsledky dosiahneme chôdzou v teréne a vlastne každým vhodným pohybom. Snažte sa cvičiť min. 30 minút každý deň.

Žite zdravo.

Rozhodnite sa nefajčiť a skúste obmedziť pitie.

Porozprávajte sa s lekárom o rizikových faktoroch spýtajte sa, či by ste mali ísť na test hustoty kostí.

Zabráňte pádom

Ak ste vo vyššom veku, alebo trpíte osteoporózou, pády môžu spôsobiť zlomeninu. Ale väčšine pádov sa dá zabrániť. Znížte nebezpečenstvo odstránením uvoľnených klzkých kobercov, či zlým osvetlením. Nechajte si skontrolovať zrak, noste okuliare. Zlepšujte svoju stabilitu a silu cvičením, zlepšujte rovnováhu chôdzou každý deň.

Pružné a zdravé kosti sú základ silného tela. Zo silným telom budete samostatní, nezávislí a slobodní.

Zdroje:National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk .
Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.