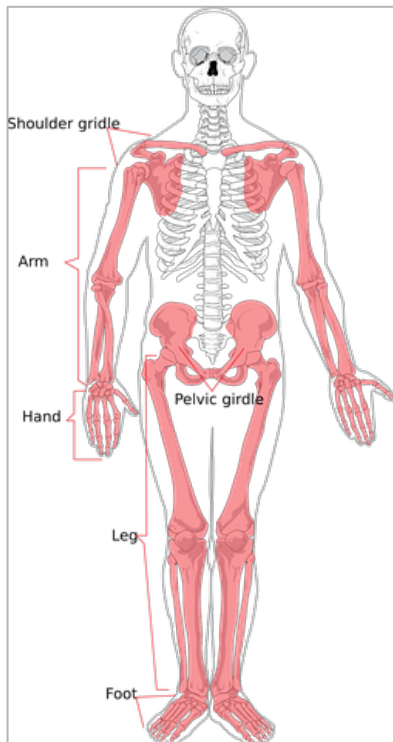




PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 19

OSTEOPOROZA – KAKO DA ZAŠTITIŠ SVOJE KOSTI



Danas osteoporozna tiho i bezbolno slabi kosti miliona osoba, a koje toga nisu ni svesne.

Po celome svetu, 1 od 3 žene, starije od 50 godina, pati od osteoporoze.ⁱ Mada se osteoporozna često smatra kao bolest starijih žena, od nje pati i 20% muškaraca.ⁱⁱ

Šta je to osteoporozna?



To je oboljenje kostiju. Jake kosti postepeno postanu tanke i lomljive, a njihova unutrašnjost mekana i sunderasta. Kao posledica toga, te kosti mogu lako da se polome. Bilo da je to članak na ruci, kičma, ili kuk, prelomi prouzrokovani osteoporozom mogu znatno da umanje kvalitet života.

Statističke analize pokazuju da se ta bolest brzo širi po celome svetu. Prema Svetskoj Zdravstvenoj Organizaciji, očekuje se da će broj polomljenih

kukova na svetu, zbog osteoporoze, da se poveća 240% do sredine 2050-tih godina, i da će polovina od njih da se dogodi u Aziji. 200 miliona žena po svetu boluje od osteoporoze, zbog koje neko svake 3 sekunde polomi jednu kost ili više.ⁱⁱⁱ 40% osoba koje polome kuk postaje nesposobna da hoda samostalno. 1 od 4 osobe umre u toku prve godine posle lomljenja kuka, a skoro polovina onih koji prežive tu nesreću nije u stanju da hoda bez pomoći.ⁱ

Kako se osteoporozna razvija?

Po rođenju se kosti povećavaju u jačini i gustini, posebno u detinjstvu i u mladim godinama. Posle toga, snaga kostiju nastavlja sporije da se razvija sve do, otprilike, 35. godine.^{iv} Od toga uzrasta se proces obrće, pa svake godine počinje i nastavlja da se gubi mali deo koštane mase. To gubljenje kostiju se ubrzava kod žena posle menopauze.^v

Kada ljudi i žene praktikuju štetne navike u svom načinu života, taj gubitak kostiju se čak i brže odvija, i time znatno povećava rizik od zadobijanja osteoporoze.

Iz dana u dan, mnogi nesvesno izvlače sastojke iz svoje koštane rezerve. Na koji način se to događa? Istraživanja su identifikovala mnoge **faktore načina života koji pljačkaju kosti**. Evo nekih od njih:^{vi}

Cigarete i alkohol remete ravnotežu kalcijuma u telu na više načina, počevši od formiranja zdravih koštanih ćelija, pa sve do sprečavanja neophodne apsorpcije kalcijuma.^{vii}

Upotreba pića sa kafeinom, kao što su to kafa, čaj, i osvežavajući napici, povećava gubitak kalcijuma kroz bubrege.^{viii}

Nedovoljna aktivnost je poseban faktor rizika u današnjem modernom društvu. Naše kosti ne mogu da se ojačaju i očvrsnu bez redovne vežbe nošenja tereta, posebno vlastite težine. To se može postići hodanjem. Da bi kosti zadržale svoje minerale, one treba da budu umereno pritiskane, gurane, vučene, okretane, a sve to se može postići vežbanjem i aktivnošću.^{ix} Sedeći način života dovodi do gubljenja koštane mase i smanjenja sposobnosti tela da zadržava i koristi kalcijum.

Jedenje hrane koja sadrži suviše proteina povećava rizik od osteoporoze, posebno ako su ti proteini životinjskog porekla.^x

Unošenje u telo previše fosfora, koji se često nalazi u mesu, mlečnim proizvodima, i u izvesnim osvežavajućim napicima, kao i unošenje u telo previše soli, posredstvom slane hrane, sve to može da doprinese da se fosfor i so kombinuju sa kalcijumom, koji se tako izvuče iz kostiju i, posredstvom bubrega, izbacij napolje kroz mokraću.^{xi}

U svim navedenim situacijama se kalcijum postepeno izvlači iz kostiju, što povećava rizik od zadobijanja osteoporoze.

Kako da znaš da možda i ti imaš osteoporozu?

To se ne može saznati bez profesionalne pomoći sve dok ne polomiš kost, ili počneš da se smanjuješ u rastu, a sve se to događa kasno u podmaklom stanju osteoporoze. Ako si u srednjim godinama ili stariji, i ako živiš načinom života koji brže vodi ka osteoporozi, onda bi bilo dobro da se profesionalno testiraš.^{xii}

Šta da radiš da bi ojačao svoje kosti?

Mnoge osobe veruju da jedino pomoću unošenja većih količina kalcijuma u telo one mogu da ojačaju svoje kosti, i tako spreče osteoporozu. Unošenje kalcijuma u telo je važno. Međutim, mnoge studije su pokazale da je glavni problem unošenje u telo hrane sa **suviše mnogo proteina**, a ne suviše malo kalcijuma.^x U stvari, zemlje sa

najvećom potrošnjom mlečnih proizvoda i suplementalnog, odnosno, dodatnog kalcijuma imaju i najveći broj slučajeva osteoporoze.^{xiii}

To se isto vidi i kod specifičnih etničkih grupa. Eskimi u Aljaski, na primer, jedu više hrane sa kalcijumom^{xiv} nego druge etničke grupe. Pa ipak, oni imaju najveći broj slučajeva osteoporoze na svetu! Zašto? Verovatno zato što oni jedu više proteina nego iko drugi na svetu!^{xv} Sa druge strane, Afrikanci po selima jedu uglavnom biljnu hranu, sa mnogo manje kalcijuma i proteina, po ipak skoro da nemaju slučajeve osteoporoze.^{xvi}

Da li ti ljudi imaju drugačije gene?

Uopšte ne! Istraživači su pronašli da, kada ti seoski Afrikanci dođu da žive u Sjedinjenim Američkim Državama, i kada usvoje zapadnjačku ishranu i način života, oni onda imaju isto toliko osteoporoze kao i Amerikanci.^{xvii}

Koliko je proteina nama potrebno?

Svetska Zdravstvena Organizacija preporučuje odraslima da dnevno unose u svoje telo oko 50 gr proteina.^{xviii} Međutim, populacije najbogatijih zemalja sveta troše više nego **dvostuku** preporučenu količinu proteina.

U suštini, **ishrana sa malo proteina je najbolja terapija za osteoporozu**. Studije pokazuju da se sa potrošnjom suviše mnogo proteina kalcijum uvek gubi iz kostiju, bez obzira koliko se mnogo kalcijuma unosi u telo.

Koliko mnogo kalcijuma nam je potrebo u ishrani?

Različite agencije preporučuju 800 do 1500 mg dnevno. Svetska Zdravstvena Organizacija, međutim, preporučuje samo 500 mg kalcijuma dnevno, kao dovoljnu količinu. Mnoge populacije po svetu troše u proseku 200-400 mg kalcijuma dnevno, i nemaju slučajeve osteoporoze.^{xix}

Mnoge osobe ne razumeju da potrošnja mlečnih proizvoda nije neophodna za snabdevanje naših tela sa kalcijumom. Mlečni proizvodi sadrže dosta proteina, ali on neutrališe korist od kalcijuma koji se u toj hrani nalazi.

Jednjem **raznovrsne** hrane biljnog porekla se lako može u telo uneti dovoljna količina kalcijuma. Suprotno proizvodima životinjskog porekla, biljna hrana sadrži **umerene** količine proteina, što potpomaže telu da zadržava kalcijum, a ne da ga gubi. Kalcijum iz biljne hrane se bolje apsorbuje u telu.^{xix} Kada pogledamo na različite vrste pasulja, oraha, povrća, pa čak i voća, vidimo da nas je Bog snabdeo sa **mnogim** bogatim izvorima kalcijuma u biljnoj hrani.

Da navedemo samo nekoliko primera:



Zeleno lisnato povrće ima u sebi najviše kalcijuma. Troši ga često.

Soja i tofu (sir od soje) su dobri izvori kalcijuma, i mogu se na različite načine pripremati kao ukusna hrana.

Orasi i semenke, kao što su to bademi, lešnici, laneno seme, i seme od susama, može da se secka i melje, i da se kao takvo dodaje voćnim salatama ili žitaricama koje se obično jedu za doručak.

Čak i sveže ili sušeno **voće**, kao što su to pomorandže, suvo grožđe i smokve, sadrže umerene količine kalcijuma.

Kada jedemo različite vrste prirodne biljne hrane, onda **nema** problema da se zadovolje telesne potrebe za kalcijumom.

Stoga, kako ti možeš da ojačaš tvoje kosti?

Da opet ponovimo, odgovor se nalazi u načinu na koji živiš. Evo nekoliko ključnih tačaka koje doprinose održavanju jakih i zdravih kostiju, i koje mogu da smanje rizik od zadobijanja osteoporoze.

Priseti se velike vrednosti vežbe i kretanja. Kada se kosti aktivno koriste, telo u njih ulaže više kalcijuma da ih ojača. Poslovice kaže: „**Ako se nešto ne upotrebljava, ono se izgubi (ili odumre).**” To se isto odnosi i na održavanje zdravlja i snage kostiju.^{xx}

Smanji upotrebu proteina, posebno životinjskog porekla. Prekomerni protein u ishrani može ozbiljno da smanji rezerve kalcijuma u telu.

Izbegavaj pljačkaše kalcijuma. Duvan, alkohol, kafein, i suviše slana hrana mogu znatno da istroše tvoju telesnu rezervu kalcijuma.

Svakoga dana izlaži sebe sunčevoj svetlosti 15-30 minuta. Na taj način će tvoja koža da proizvodi Vitamin D, koji će da se upotrebi za pravilno korišćenje kalcijuma u formiranju zdravih kostiju.^{xxi}

Pored toga, jedi biljnu hranu koja sadrži više kalcijuma. Kalcijum iz hrane biljnog porekla se bolje apsorbuje u telu od kalcijuma u namirnicama životinjskog porekla.

U zaključku, videli smo da se u mnogim zemljama sveta osteoporoza širi epidemijским proporcijama. Pa ipak, ti ne moraš da budeš njena žrtva. Dobra ishrana i aktivni način života će znatno da ti pomognu u održavanju tvojih kostiju u dobrom stanju!

Imaj na umu da je tvoja **koštana banka** slična novčanjoj banci. Ako na račun banke više ulažeš nego što sa njega vadiš napolje, tvoj balans će tamo da raste. Sa druge strane, ako se kalcijum izvlači iz kostiju, njegova se količina tamo smanjuje, i tako ti postaješ sklon osteoporozi.

Naš Nebeski Otac je spreman da blagoslovi sve one koji žele da ulože napor u pravcu zdravog načina života. Stoga, zašto od Njega ne zatražiš mudrost i pomoć, da uvedeš neophodne promene i u tvoj način života? U Bibliji je, kod Isaija 58:11, dato sledeće obećanje: „**Jer će te Gospod voditi vazda, i sitiće dušu tvoju na suši, i kosti tvoje krijepiće, i bićeš kao vrt zaliven i kao izvor kojemu voda ne presiše.**”

ⁱ Internacionalna Fondacija za Osteoporozu. Činjenice i Statistike. <http://www.iofbonehealth.org/facts-statistics> ; Svetska Zdravstvena Organizacija (SZO). Svetski Izveštaj o Zdravlju, 1995: Premošćivanje Provalija. Ženeva, Švajcarska: Svetska Zdravstvena Organizacija, 1995.

ⁱⁱ Rebecca Buffum Taylor, Pregledano od strane Brunilda Nazario, MD. WebMD. (2009). Život sa Osteoporozom: Osteoporoza kod Muškaraca – Koštana masa je značajna, 20% osoba sa osteoporozom su muškarci. Šta je Izaziva, i Šta Ti Treba da Radiš u Vezi sa Tim? <http://www.webmd.com/osteoporosis/living-with-osteoporosis-7/male-men> ; Ludington, Aileen, i Diehl, Hans; 2000. Sila Zdravlja, Review and Herald Publishing, Hagerstown, Maryland, s. 56-57.

ⁱⁱⁱ Dinesh K. Dhanwal, Elaine M. Dennison, Nick C. Harvey, and Cyrus Cooper. Indijanski Ortopedski Žurnal. (2011). Epidemiologija Preloma Kuka: Geografske Varijacije po Svetu. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3004072/>

^{iv} OrthoInfo. (2012). Zdrave Kostu u Svakom Dobu Života. <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=a00127>

^v Nacionalna Fondacija za Osteoporozu. Šta Žene Treba da Znaju. <http://nof.org/articles/235>

^{vi} Izveštaj Glavnog Hirurga u Vezi sa Ishranom i Zdravljem. SAD. DHHS (PHS) Publikacija Br.88-50211. Nadzornik Dokumenta, SDA Vlast. Otkaz za Štampu, Washington, D.C. 20402; Cummings SR, Nevitt MC, et al. Faktori rizika za prelom kostiju kod belih žena. Studija Istraživačke Grupe za Koštane Prelome Zbog Osteoporoze. Medicinski Žurnal Nove Engleske, 23. Mart. 1995;332(12):767-773.; Ross PD. Osteoporoza. Učestalost, posledice, i faktori rizika. Arhiva Interne Medicine. 8. Juli, 1996;156(13):1399-1411.

^{vii} Andrew Weil, MD. (2014). Lečenje Osteoporoze. <http://www.drweil.com/drw/u/ART02042/osteoporosis-treatment.html>; WebMD. (2005). Zdravstveni Centar za Osteoporozu: Pušenje i osteoporoza. <http://www.webmd.com/osteoporosis/smoking-and-osteoporosis>

^{viii} Nacionalna Fondacija za Osteoporozu. Hrana i Tvoje Kostu. <http://nof.org/foods>

^{ix} David Zelman, MD. WebMD. (2014). Vežba za Osteoporozu. <http://www.webmd.com/osteoporosis/guide/osteoporosis-exercise>

^x Komitet Lekara za Odgovornu Medicinu. Mit o Proteinu. <http://pcrm.org/health/diets/vsk/vegetarian-starter-kit-protein>

^{xi} Elizabeth M. Ward, MS, RD, pregledano od strane Brunilda Nazario, MD. WebMD. (2008). Život sa Osteoporozom: Opasnosti od Ishrane za Osteoporozu – Hrana Koju Treba Izbegavati. <http://www.webmd.com/osteoporosis/living-with-osteoporosis-7/diet-dangers>

^{xii} Melinda Ratini, DO, MS. WebMD. (2013). Zdravstveni Centar za Osteoporozu: Osteoporoza i Test za Gustinu Kostiju. <http://www.webmd.com/osteoporosis/guide/who-needs-bone-density-testing>

-
- ^{xiii} Harvardska Škola Javnog Zdravlja. (2014). Izvor Hrane – Kalcijum i Mleko: Šta je Najbolje za Tvoje Kosti i Zdravlje? <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium-full-story/>
- ^{xiv} Eskimi troše dnevno visoki nivo kalcijuma od 2.500 mg. Mazess RB, Mather W. Sadržaj minerala u kostima kod Eskima Severne Aljaske. Američki Žurnal Kliničke Ishrane, Sept. 1974;27(9):916-925.
- ^{xv} Eskomi jedu i mnogo proteina, 250-400 gr dnevno.
- ^{xvi} Pritikin, N, citirano u Vegetarijanskim Vremenima, Izdanje 43, s. 22; Walker, A., Osteoporoza i Nedostatak Kalcijuma, Američki Žurnal Kliničke Ishrane, 16:327, 1965; Ludington, Aileen, i Diehl, Hans; 2000, Sila Zdravlja, Review and Herald Publishing, Hagerstown, Maryland, s. 58.
- ^{xvii} Smith, R., Epidemiološke Studije o Osteoporozi kod Žena u Porto Riku i Jugoistočnom Mičigenu. Clin Ortho 45:32, 1966
- ^{xviii} Pregledano od strane Maryann Tomovich Jacobsen, MS, RD. WebMD. (2014). Protein: Da li ga Dovoljno Trošiš? <http://www.webmd.com/food-recipes/protein>
- ^{xix} Komitet Lekara za Odgovornu Medicinu. Kalcijum i Biljna Hrana. <http://www.pcrm.org/health/diets/vsk/vegetarian-starter-kit-calcium>
- ^{xx} Nacionalni Institut za Artritis i Mišićno-skeletalne i Kožne Bolesti. (January 2012). Vežbaj za Zdravlje Tvojih Kostiju. http://www.niams.nih.gov/health_info/bone/Bone_Health/Exercise/default.asp
- ^{xxi} Web strana kod : Komitet Lekara za Odgovornu Medicinu: http://www.pcrm.org/health/Preventive_Medicine/strong_bones.html

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.