

ДЕТСТВОТО И ЮНОШЕСТВОТО - НЕЗАМЕНИМ ПЕРИОД ЗА ПРОФИЛАКТИКА НА ОСТЕОПОРОЗАТА

Основна стратегия за профилактика на остеопорозата е изграждането на максимално здрави кости в детството и юношеството или реализирането на т. нар. пикова костна маса.

Правилното хранене, оптималната двигателна активност, здравословният начин на живот без тютюнопушене и злоупотреба на алкохол са тези фактори и дейности, които обуславят здравето на костите.

Храненето е от изключително значение за човешкото здраве. Според съвременните виждания храната трябва не само да задоволява нуждите на организма от енергия и хранителни вещества, но и да има профилактична насоченост. Правилното хранене спомага за нормалното физическо и психическо развитие, за оптимална телесна маса, добро самочувствие и работоспособност, повишена устойчивост спрямо неблагоприятни фактори на средата.

С храната постъпват калций - основният структурен елемент на костите, необходимите за костния метаболизъм витамини D, С, К, В, както и магнезий, протеини и др.

Основен и оптимален източник на лесно усвоим калций са млякото и млечните продукти, които ежедневно трябва да присъстват в менюто на подрастващите.

За изграждането на здрави кости е необходимо и всеки ден да се консумират плодове и зеленчуци. Полезно е и включването на риба и яйца в седмичното меню.

Хранят ли се здравословно децата и юношите?

За съжаление проучванията на НЦООЗ показват:

- ◆ висок прием на добавени мазнини и готварска сол, захарни и сладкарски изделия
- ◆ недостатъчна консумация на плодове и зеленчуци, нисък прием на риба и зърнени храни
- ◆ незадоволително е присъствието на мляко.

Еднообразното и небалансирано хранене създава риск от дефицити и е предпоставка за определени заболявания. Калциевият дефицит, свързан с недостатъчната консумация на мляко, определя намалена костна плътност и развитие на остеопороза в зряла възраст.

Недостатъчната консумация на кисело мляко ни лишава и от така актуалните пробиотици. Пробиотиците се дефинират като живи микробиални хранителни добавки, които влияят положително на човека. Млечнокиселите и бифидобактерии подобряват храносмилането, стимулират движението на храносмилателната система, активират имунната система. Препоръчваната ежедневна консумация на мляко е две чаши по 200 милилитра.

Наред с пълноценното хранене с изключителна важност е и факторът движение. Именно чрез активното движение се достига най-

голяма костна плътност, формират се защитните качества на костта - якост, гъвкавост, устойчивост и еластичност. За изграждането на здрава кост е необходимо движение всеки ден - игра, ходене, бягане, спорт, трудова дейност, туризъм. Неслучайно ООН в "Конвенцията за правата на детето" 1990 защитава и важното жизнено право на децата - правото на движение всеки ден.