

## استخوان‌های سالم، گنج دوران سالمندی



پوکی استخوان، بیماری‌ای است که در آن استخوان‌ها ضعیف و شکننده می‌شوند. فرد مبتلا به پوکی استخوان در شرایطی عادی می‌تواند دچار شکستگی شود و حتی ممکن است بر اثر یک ضربه خفیف یا افتادن ناگهانی استخوانش بشکند.

پوکی استخوان، بیماری‌ای است که در آن استخوان‌ها ضعیف و شکننده می‌شوند. فرد مبتلا به پوکی استخوان در شرایطی عادی می‌تواند دچار شکستگی شود و حتی ممکن است بر اثر یک ضربه خفیف یا افتادن ناگهانی استخوانش بشکند. به همین دلیل پوکی استخوان یکی از بیماری‌هایی است که به عنوان بیماری خاموش شناخته می‌شود. تصویر استخوان‌های سالم، گنج دوران سالمندی

به گفته دکتر احسانه طاهری، متخصص تغذیه و دبیر مرکز تحقیقات استئوپروز پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه تهران، موضوع حائز اهمیت شایع بودن این بیماری بخصوص در افراد بالای 50 سال است. به طوری که طبق آمارهای جهانی یک نفر از هر سه زن و یک نفر از هر پنج مرد بالای 50 سال در طول زندگی با پوکی استخوان درگیر می‌شوند. پوکی استخوان در زنان و بخصوص زنان بالای 45 سال در مقایسه با سایر بیماری‌ها، بسیار شایع است و اهمیت پیشگیری را برای این گروه افراد بیشتر می‌کند.

راهکارهای ساده، اما تاثیرگذار تغذیه‌ای

بهترین کاری که برای کاهش عوارض پوکی استخوان می‌توان انجام داد این است که در کنار اقدام برای درمان پوکی استخوان، به منظور پیشگیری نیز راهکارهایی در نظر گرفته شود. کلسیم، عنصر کلیدی ساخت تراکم استخوانی و ویتامین D، مهم‌ترین جاذب کلسیم در بدن است. به همین دلیل با رعایت نکات تغذیه‌ای مناسب می‌توان استخوان‌ها را پیش از شکننده شدن، تقویت کرد؛ بنابراین رژیم غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D، تضمینی برای داشتن استخوان‌های سالم و متراکم در طول زندگی خواهد بود.

همچنین ما چند ماده غذایی داریم که نقش مهمی در داشتن استخوان‌های سالم و پیشگیری از پوکی استخوان دارند. کلسیم یکی از این موارد است که ماده سازنده توده استخوانی بدن است. ویتامین D نیز با کمک به جذب کلسیم در بدن نقش مهمی دارد و به داشتن استخوان‌های سالم نیز کمک می‌کند.

از طرف دیگر، دریافت پروتئین کافی و مصرف متعادل سدیم نیز در داشتن استخوان‌های سالم موثر است. مصرف نمک بیش از حد در رژیم غذایی نیز باعث دفع شدن کلسیم بدن می‌شود و به این ترتیب، کلسیم کافی در اختیار استخوان‌ها قرار نمی‌گیرد.

مصرف مکمل، راهکاری برای شرایط اضطراری

توصیه بر این است وقتی صحبت از فرهنگ الگوی غذایی سالم می‌شود، تلاش کنیم انواع املاح، ویتامین‌ها و سایر مواد مغذی را در رژیم غذایی روزانه خود جای دهیم. در صورت استفاده از انواع گروه‌های مواد غذایی و داشتن فرهنگ غذایی غنی از کلسیم و عدم استفاده از مواد غذایی ناسالم، نیاز به مصرف مکمل وجود ندارد.

در مورد مصرف مکمل‌ها، ممکن است در شرایط خاص یا برای بعضی افراد عوارضی ایجاد شود. برای مثال کسانی که مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستند، با مصرف بلندمدت مکمل‌ها در خطر ابتلا به این بیماری قرار می‌گیرند. مصرف مکمل‌ها زیر نظر پزشک و در صورتی مناسب است که پزشک تشخیص دهد مواد غذایی به تنهایی قادر به تامین نیاز بدن فرد نیست.

کودکی و نوجوانی، بهترین زمان تقویت بافت استخوانی

داشتن استخوان‌های سالم اهمیت بالایی دارد و افراد باید در دوران جوانی برایش سرمایه‌گذاری کنند تا

در دوران میانسالی و سالمندی از این ذخایر بتوانند بهره ببرند. حداکثر توده املاح استخوانی حدود 18 سالگی شکل می‌گیرد و بخصوص در مورد نوجوانان دختر زیر 18 سال، می‌توان با استفاده از رژیم غذایی مناسب مانند مصرف شیر و لبنیات این نیاز تامین شود. البته ژنتیک نیز در این فرآیند نقش دارد. با این حال هرچه افراد بافت استخوانی متراکم‌تری تا این سن پیدا کنند، می‌توان گفت استخوان‌های سالم‌تری دارند و کمتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند. اما از دیدگاه تغذیه‌ای، متخصصان تغذیه فقط به دنبال دریافت یک ماده غذایی نیستند. به این ترتیب نه تنها در مورد پوکی استخوان، بلکه در مورد عدم ابتلا به بیماری‌های دیگر نیز رژیم غذایی موثر خواهد بود.

اما چنین توصیه‌ای به این معنا نیست که بعد از این سن، تغذیه دیگر نقشی در سلامت استخوان‌ها ندارد. استخوان یک بافت زنده است و در طول حیات ما بافت استخوانی ممکن است بارها تخریب و بازسازی شود. توده استخوانی تا 18 سالگی به مقدار متراکمی می‌رسد که هرچه بیشتر باشد بهتر است. بعد از آن نیز این تخریب و بازسازی ادامه دارد و می‌توان با الگوهای تغذیه‌ای سالم و انجام ورزش‌های مناسب، سلامت استخوان‌ها را تضمین کرد.

تغذیه و نور خورشید، 2 عامل مهم جذب ویتامین D

در مورد تاثیر اقلیم و شرایط جغرافیایی در بروز بیماری‌های مثر پوکی استخوان می‌توان گفت این تاثیر تا حدی وجود دارد. برای مثال، مهم‌ترین منبع تامین‌کننده ویتامین D در نور دریافتی از خورشید قرار دارد. در بعضی مناطق جغرافیایی میزان تابش نور خورشید کمتر است یا ساعت‌های کمتری در طول شبانه‌روز نور خورشید را دریافت می‌کنند. در کشور ما چنین مساله‌ای وجود ندارد، اما مطالعات نشان می‌دهد حتی در کشورهای با تابش مناسب نور خورشید، باز هم امکان کمبود ویتامین D وجود دارد. در واقع علاوه بر تابش، عوامل مختلفی در جذب ویتامین D نقش دارد که یکی از آنها استفاده از کرم‌های ضدآفتاب است. به همین دلیل بسیاری از کشورهای مواد غذایی غنی شده با ویتامین D را فرآوری می‌کنند تا نیاز بدن به آن به این روش تامین شود.

در حالت عادی، مواد غذایی‌ای که به شکل طبیعی دارای ویتامین D هستند، انگشت‌شمارند. در نوعی روغن ماهی، ماهی‌های پرچرب مثل سالمون و کمی در لبنیات و تخم مرغ این ویتامین وجود دارد. اما این میزان ویتامین D به قدری نیست که جوابگوی نیاز بدن باشد و به همین دلیل بعضی کشورهای غنی‌سازی مواد غذایی برای تامین ویتامین D روی آورده‌اند. اکنون در کشور ما نیز اقداماتی برای غنی‌سازی مواد غذایی مثل شیر زیر نظر دفتر بهبود تغذیه و وزارت بهداشت آغاز شده است.

دیگر عوامل تاثیرگذار در سلامت استخوان‌ها

الگوی تغذیه‌ای سالم، بخش بسیار مهم و تاثیرگذاری در سلامت استخوان‌هاست. با این حال داشتن سبک زندگی سالم نیز در پیشگیری از پوکی استخوان موضوعی مهم و قابل توجه است.

سیگار کشیدن و مصرف الکل هر دو زمینه ابتلا به انواع بیماری‌ها را فراهم می‌کند که یکی از آنها نیز پوکی استخوان است.

افراد بسیار لاغر و کم‌وزن نیز به دلیل داشتن توده استخوانی کمتر، بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند؛ بنابراین داشتن وزن متعادل و حفظ آن در طول زندگی برای گذراندن سالمندی در سلامت کامل مهم است.

فرهنگ‌سازی الگوی غذایی و سبک زندگی سالم برای کودکان و نوجوانان می‌تواند سرمایه‌گذاری مناسبی برای کاهش روند پوکی استخوان در کشور باشد.

در نهایت سابقه ابتلا به پوکی استخوان در خانواده و مصرف برخی داروها مثل کورتون، داروهای ضدتشنج و داروهای رقیق‌کننده خون، در بروز پوکی استخوان اهمیت دارد.

سپیده شعرباف