

OSTEOPOROZA II

Principala consecinta a OSTEOPOROZEI este..probabilitatea crescuta de fracturi.

Statistic este dovedit ca 1 din 5 barbati si una din 2 femei..vor avea..cel putin odata in viata..o fractura favorizata de existenta osteoporozei.

Pe langa invaliditatea si incapacitatea de munca cauzata de fracturi, costurile legate de tratarea si recuperarea fracturilor..sunt din ce in ce mai mari.

Fata de 1998..numarul de fracturi osteoporotice a crescut cu 25%..iar costurile ingrijirilor spitalicesti, pentru aceasta boala, cu 33%.

Si cum populatia Planetei imbatrineste, iar OSTEOPOROZA este apanajul virstei a 3a..autoritatile medicale din intreaga lume s-au gindit ca este mai bine sa PREVINA aparitia acestei boli.

Sunt tari care de ani buni investesc in Programe complexe de profilaxie si tratament precoce al OSTEOPOROZEI.

Exista si tehnici moderne de diagnostic precoce al acestei boli.

Dar elementul poate cel mai important..care contribuie la succesul acestor programe..este ca POPULATIA, in special femeile, constientizeaza importanta PREVENTIEI OSTEOPOROZEI.

In ultimii ani au fost descoperite noi modalitati de tratare a bolii, aplicabile IN SPECIAL pentru femeile aflate la menopauza..biofosfonatii care reduc demineralizarea si cresc masa osoasa..terapia cu estrogeni si modulatori de receptori estrogenici.

Masurile de preventie prin nutritie ramin insa cele mai importante, la indemina oricui si, PRACTIC, cele mai ieftine.

Trebuie suplimentat aportul de Calciu..iar absorbtia lui sa fie sustinuta prin Vitamina D sau fractiuni ale acesteia.

Importanta este si activitatea fizica si evitarea unor factori de risc cunoscuti..fumatul..alcoolul..medicamente ce induc osteoporoza.

Persoanele virstnice trebuie sa evite traumatismele si caderile dar mai ales imobilizarea prelungita.

Nu de mult timp..cercetatori elvetieni au "redescoperit" efectele miraculoase ale cepei.

Este adevarat ca ei au demonstrat prin studii indelungate si complexe.. ca CEAPA..creste masa osoasa a persoanelor ce sufera de OSTEOPOROZA.

GLUCO-CHININA si ACIZII FOSFORICI, ce se gasesc in ceapa, SCAD semnificativ riscul aparitiei unor fisuri sau fracturi.

Pe langa efectul sau anti-OSTEOPORTOTIC ceapa mai are proprietati de STIMULARE a sistemului endocrin..si a capacitatii de aparare a organismului.

Potrivit acelorasi cercetatori, ceapa poate fi consumata fie coapta..fie cruda..dar intr-o cantitate mai mare si pe o durata de timp semnificativa.

Asa ca..acum, puteti intelege pe deplin de ce, la MASA, o bucata de BRINZA cere si o CEAPA buna.

Indiferent de ce masuri de preventie a osteoporozei va hotariti sa alegeti, un lucru este IMPORTANT..sa fiti constienti, ca mai ales dupa 45-47 ani, la femei..si 55-60 ani, la barbati, aceste masuri sunt OBLIGATORII.

Fracturile s-ar putea sa va coste mai mult !