

LBRIS

We know
books

Lidia Năstase

Totul despre Osteoporoză

Cum menții oasele puternice și
sănătoase după 45 de ani

**Editura
GOLD**

Cuprins

PARTEA I - CE ESTE OSTEOPOROZA?	7
Introducere	9
Capitolul I. Osul este un organism viu	21
1. Funcțiile țesutului osos	23
2. Structura osului	24
3. Ciclul de viață al osului	28
4. Deteriorarea osoasă	30
5. Remodelarea osoasă	33
6. Instalarea osteoporozei	36
Capitolul II. Ai risc de osteoporoză?	40
1. Cauze generale ale osteoporozei	41
2. Factorii de risc pentru osteoporoză	44
3. Consecințele osteoporozei: fracturile	45
Capitolul III. Cum poate fi depistată osteoporoză?	50
1. De ce este important diagnosticul precoce	51
2. Măsurarea densității osoase sau osteodensitometria	53
3. Rezultatele metodei DEXA	59
4. Alte metode de măsurare a densității osoase	61
5. Ce este FRAX?	66
Capitolul IV. Clasificarea osteoporozei	67
1. Forme de gravitate ale osteoporozei	68
2. Tipuri de osteoporoză	70
PARTEA II - STILUL DE VIAȚĂ ÎN OSTEOPOROZĂ	85

Capitolul I. Care e planul după aflarea diagnosticului?	87
Capitolul II. Alimentația adecvată în osteoporoză	103
1. Legume, fructe și cereale integrale	108
2. Proteinele animale	109
3. Proteinele din soia	110
4. Semințele și nucile	112
5. Alimente bogate în estrogen	112
6. Alternativa la alimentația clasică	113
7. Alimente nepermise în osteoporoză	115
8. Osteoporoza și kilogramele în plus	121
9. Dietele și osteoporoza	121
Capitolul III. Exercițiile fizice recomandate în osteoporoză	124
1. De ce sunt utile exercițiile	125
2. Nu-ți pune ținte prea ridicate	126
3. Tipuri de exerciții de efectuat	127
4. Atenție mare la unele mișcări!	128
Capitolul IV. Metode alternative de întărire a oaselor	130
1. Remedii din semințe și plante	130
2. Gemoderivatele	133
3. Cura cu argilă	134
4. Remedii homeopate	136
5. Suplimente alimentare	136
Capitolul V. Ce schimbări să faci în locuință ca să reduci riscul de fracturi	140
Capitolul VI. Rețete utile în osteoporoză	147
1. Salate	148
2. Fel principal	158
3. Desert	190

Capitolul VII. Exerciții fizice recomandate în osteoporoză	210
1. Ridicarea gambelor stând în picioare	210
2. Urcatul treptelor	211
3. Podul	211
4. Extensia coapsei	212
5. Ridicarea de pe scaun	213
6. Încordarea tricepsilor	214
7. Ridicarea piciorului în lateral	215
8. Flexiuni pentru bicepsii	215
9. Poziția muscă-inversă	216
10. Ridicarea coapsei	217
Capitolul VIII. În loc de concluzii	218
Capitol IX. Un final, noi începuturi	223
Bibliografie	227

Partea I

Ce este osteoporoză?

Introducere

Tare ca betonul armat – acesta este osul uman! Și, paradoxal, este rezistent la îndoire ca stejarul. Greu de crezut, dar osul nu este inert, ci este un organism viu, care se modifică și se regenerează permanent. Cele peste 200 de oase susțin întreg corpul, protejează organele vitale, contribuie la mers și au alte numeroase funcții în metabolism, ca depozit de minerale sau în producția celulară.

Conform definiției din dicționar, cuvântul os are rădăcini în limba greacă („*osteon*”), „*poros*” traducându-se ca por sau orificiu - „*osul poros*” este osul cu multe spații și înseamnă atrofia masei osoase. Astfel, osteoporoza este denumită și boala oaselor fragile, care determină o pierdere accentuată de până la 30-40% din masa osoasă pe măsură ce înaintăm în vârstă, într-un ritm anual de 1-2%. Unii specialiști consideră osteoporoza ca fiind mai degrabă un deficit decât o boală în sine. Pe măsură ce se amplifică fragilitatea și porozitatea oaselor, riscul de fractură crește semnificativ chiar în condițiile unor mișcări simple din activitatea zilnică, precum o ușoară răsucire sau ridicarea din șezut.

Pierderea de os se instalează silențios și progresiv și, de obicei, nu există simptome până la apariția primei fracturi –

acesta este marele pericol pe care îl aduce osteoporoza. Cele mai frecvente fracturi asociate cu osteoporoza sunt cele care se produc la nivelul șoldului, coloanei vertebrale și încheieturii mâinii. Fundația Internațională pentru Osteoporoză (IOF) este cea mai mare organizație neguvernamentală din lume dedicată prevenirii, diagnosticării și tratamentului osteoporozei și a bolilor musculo-scheletice asociate. Potrivit unui raport al IOF, în România, la nivelul anului 2019 au fost înregistrate 103.000 de fracturi cauzate de fragilitatea oaselor, ceea ce echivalează cu 13,6 fracturi la 1000 de persoane, 282 de fracturi pe zi sau 12 fracturi pe oră – aceste statistici subliniază gravitatea și amploarea acestei afecțiuni, care, spre deosebire de bolile cardiovasculare, cancer și diabet, nu este suficient de mediatizată. „Este de neacceptat!” sună sloganul din 2025 al Zilei Internaționale a Osteoporozei, marcată anual la nivel mondial în data de 20 octombrie. Acesta este un semnal de alarmă de conștientizare pentru necesitatea prevenirii, a diagnosticării și a tratării adecvate a acestei boli tăcute și progresive care ascunde în spatele cifrelor impresionante o epidemie globală.

Osteoporoza provoacă peste 8,9 milioane de fracturi anual la nivel mondial, ceea ce rezultă într-o fractură care se produce la fiecare trei secunde, potrivit datelor Amgen. În cazul acestor fracturilor de fragilitate, IOF estimează că în România până în 2034 se va înregistra o creștere de aproximativ 15%, numărul fracturilor cauzate de osteoporoză ajungând la 118.000. Tot datele IOF arată că la noi în țară, la nivelul anului 2019, erau 1.071.000 de persoane diagnosticate cu osteoporoză, dintre care 80,7% femei și 19,3% bărbați. Cifrele sunt colosale, mai ales în contextul vârstei înaintate. În rândul populației de peste 50 de ani, riscul de fractură se estimează

că va crește cu 6,4% până în 2034, iar în cazul femeilor și bărbaților peste 75 de ani creșterea este și mai mare - 38,5% la bărbați și 29,6% la femei.

Boală veche, consecințe actuale

Deși poate părea specifică epocii moderne, tributară unui stil de viață cu alimentație deficitară și lipsă de mișcare, osteoporoza are o istorie lungă. Ea afectează femeile din zorii civilizației, datând de peste 4000 de ani, încă de la populația egipteană. Arheologii și cercetătorii au descoperit mumii egiptene cu ceafă de bizon, un semn care indică osteoporoza. În prezent, este o problemă globală – peste 200 de milioane de persoane sunt diagnosticate cu această boală, potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Incidența la femei este de 1,5 ori mai mare în ceea ce privește pierderea anilor de viață și a dizabilităților (DALYs - Disability-Adjusted Life Years). Se estimează, de asemenea, că circa 225 de milioane de persoane din Europa, Statele Unite și Japonia au o masă osoasă joasă, denumită osteopenie, faza care precede osteoporoza.



1 milion de români suferă de osteoporoză, potrivit Fundației Internaționale pentru Osteoporoză.

„Numărul fracturilor de fragilitate în România se estimează că **va crește cu 15%** între 2019 și 2034”, arată datele IOF.

Osteoporoza nu este doar o boală a femeilor sau a persoanelor vârstnice

De la naștere la maturitate oasele se dezvoltă, ajungând în jurul vârstei de 20 de ani la un vârf al masei osoase, moment în care ating un nivel maxim de putere, densitate și probabilitate extrem de scăzută de fracturi. De-a lungul vieții, oasele se reînnoiesc permanent, un os nou înlocuindu-l pe cel vechi, ceea ce menține scheletul rezistent. Însă, în cazul osteoporozei, se pierde din ce în ce mai mult os care nu este ulterior înlocuit, iar, treptat, oasele devin fragile și crește probabilitatea ca acestea să se rupă.

Osteoporoza poate afecta persoanele de orice vârstă, dar riscul crește proporțional cu înaintarea în vârstă. Pierderea de țesut osos începe în general după 40 de ani, când nu mai suntem capabili să înlocuim țesut osos la fel de repede precum îl pierdem. În țara noastră, datele arată că aproximativ 21% dintre femeile și 6% dintre bărbații cu vârsta peste 50 de ani suferă de osteoporoză. În cazul femeilor, rata de pierdere de os crește după menopauză, când producția de hormon estrogen scade brusc și osul nu mai beneficiază de efectele protectoare ale acestuia, pe urmă încetinește, dar se menține constantă. Bărbații suferă, de asemenea, de pe urma scăderii țesutului osos, însă rata de pierdere este mai lentă decât la femei, iar manifestările, în cazul lor, apar mai târziu în viață.

Potrivit statisticilor, una din două femei de peste 50 de ani are 50% risc de fractură de cauză osteoporotică în decursul vieții și unul din cinci bărbați de peste 50 de ani are același risc, care este similar cu riscul de a dezvolta cancer de prostată.

De exemplu, din totalul general, la nivel global, aproximativ 20-25% dintre fracturile de șold apar la bărbați.



La nivel mondial, osteoporoza cauzează peste 8,9 milioane de fracturi anual, ceea ce înseamnă o fractură din cauza osteoporozei la fiecare 3 secunde, potrivit Institutului Național de Sănătate Publică.

Deși este o problemă planetară cu consecințe severe și în ciuda faptului că există tratamente disponibile, stabilirea diagnosticului și a ghidului de tratament sunt scăzute și osteoporoza rămâne semnificativ subdiagnosticată și netratată – în special în rândul celor care au suferit fracturi de fragilitate. În mod surprinzător, până la 80% dintre pacienții cu fracturi osteoporotice nu primesc diagnostic sau tratament după efectuarea investigațiilor, arată datele IOF. Totodată, Institutul Național de Sănătate Publică anunță că, după ce au suferit o fractură osteoporotică, aproximativ 80% dintre pacienți nu sunt încă diagnosticați și tratați pentru osteoporoză, boala de bază care a provocat fractura, iar în ceea ce privește fracturile vertebrale, doar o treime dintre acestea ajung în atenția clinicienilor. Studiile IOF evidențiază că în România doar 130.000 de femei sunt tratate, restul de 469.000 rămân netratate după primirea diagnosticului.

Pericolul numărul 1 – fractura!

Fractura inițială reprezintă un risc major de a face o nouă fractură. Practic, o fractură de bază este un predictor puternic pentru viitoarele fracturi, 20% dintre pacienți suferind o a