

COM ENFORTIR ELS OSSOS



Sense dubte, fer exercici a qualsevol edat és vital per tenir els ossos sans, i és fonamental per la prevenció i el tractament de l'**osteoporosi**. L'exercici no solament millora la salut dels nostres ossos, si no que també augmenta la força muscular, la coordinació i l'equilibri i contribueix, ja ho sabeu, a millorar la salut en general.

Els ossos, com els músculs, són teixits vius que responen a l'exercici i s'enforteixen. En general, **les dones i els homes joves que fan exercici aconseguen una major densitat òssia dels que no fan exercici**. La majoria de les persones assoleixen el punt màxim de densitat òssia entre els 20 i els 30 anys d'edat. A partir de llavors, generalment la densitat òssia comença a disminuir. Les dones i els homes majors de 20 anys poden ajudar a prevenir aquesta pèrdua òssia fent exercici amb freqüència.

Beneficis del futbol per preveure la osteoporosi:

Pels que no ho sapigueu, l'**osteoporosi és la pèrdua de massa òssia i deteriorament de l'arquitectura dels ossos**, la qual cosa suposa una fragilitat òssia i per tant una major facilitat perquè es trenquin. Una vegada definit aquest terme hem de dir, que més d'un estudi ha demostrat que **la realització a edats primerenques d'esports com el futbol, són més beneficiosos per la prevenció de l'osteoporosi**. Un dels estudis anomenat "Influència de diferents esports en la massa òssia de nenes en creixement" assenyala que hi ha disciplines amb un alt impacte osteogènic i que assegurin una major densitat òssia en el futur comparat amb altres esports, com la natació, ja que es realitzen en un entorn on els ossos pateixen menys càrrega.

L'exercici durant la nostra infantesa ens farà tenir els ossos més forts i sans durant la resta de la nostra vida. En el futbol, el ser un esport d'alt impacte, està calculat que els ossos experimenten un impacte que es un total cinc vegades més gran que el cos corporal. En altres paraules, **practicar futbol des de joves ajuda a prevenir l'osteoporosi.**

En aquest sentit, l'os al rebre aquesta càrrega que ha de suportar, pot arribar a créixer de manera exponencial passats els mesos des de l'inici de l'exercici, amb la finalitat de limitar o reduir al mínim el risc de qualsevol trencament.

Per altre banda, hem de tenir en compte que no tots els esports, ni tot l'exercici ens va a beneficiar a l'hora d'incrementar la densitat òssia del nostre cos. Es necessiten dels impactes (saltos, cops de pilota,...) que precisament succeeixen en un esport com el futbol per que els ossos canviïn la seva estructura.

Aliments per tenir els ossos en forma:

És fonamental per cuidar els nostres ossos incloure dos nutrients essencials: el **calci** i la **vitamina D**. Els dos t'ajudaran a mantenir els ossos en condicions òptimes assegurant un bon creixement dels mateixos.

- La **llet** i altres **productes lactis** com el **iogurt** o el **formatge** són, com sabem, una de les principals fonts de calci i són essencials per tenir uns ossos sans i forts. Són preferibles els productes lactis baixos en greix, dons son més saludables i ofereixen el mateix o major aportació de calci que la resta. És recomanable consumir diàriament de 3 a 4 porcions de productes lactis. Es pot substituir la llet amb iogurts i uns grams de formatge. Un producte molt recomanat pels intolerants a la lactosa és la **llet de soja** que encara que no conté calci, és molt rica en vitamina D, essencial perquè el cos absorbeixi el calci necessari pel creixement dels ossos.
- Entre els **peixos blaus**, trobem alguns com el **salmó**, les **sardines** o la **tonyina** que són excel·lents per enfortir els ossos. El seu ric contingut en vitamina D i omega 3 els fa especialment bons per augmentar la massa òssia, ja que afavoreixen l'absorció de calci en

el nostre organisme. Són aliments molt saborosos i saludables. A més a més, els pots prendre de diferents maneres, ja sigui a la planxa, marinats o acompanyats d'amanida o pasta,...

- Altre dels aliments que ajuden a mantenir uns ossos forts són els **espinacs**. De fet, un plat d'aquest vegetal aporta, aproximadament, un 25 % de la quantitat de calci recomanada i, a més, ens permet beneficiar-nos del seu contingut ric en fibra, ferro i vitamina A. Igualment, altres vegetals que són bons per la cura dels nostres ossos són el **bròquil**, **bleda**, **nap** i la **col**.
- El **rovell de l'ou** conté bastant quantitat de vitamina D i, al ser un dels aliments que més fàcilment incorporem en la nostra dieta, resulta ser un ingredient que podem aprofitar per afavorir la densitat òssia i enfortir els ossos.
- **Fruits secs** com les **avellanets** i les **ametlles** també representen una font rica en calci. A més a més de ser magnífics per enfortir els nostres ossos, proporcionen vitamina E, ferro i proteïnes al nostre organisme. Cal prendre-les amb moderació. Un petit grapat al dia.
- Altres ingredient que podem prendre diàriament i que ens serviran per tenir uns ossos més forts són els **cereals** com els **cops civada** i **blat**. Són ideals per prendre amb llet, iogurt o com un component més d'amanides u altres plats.

Per què es trenquen els ossos?

El sistema esquelètic, format per 206 ossos, dona suport, permet el moviment i protegeix els òrgans interns del cos. A vegades, malgrat tinguis els ossos perfectes, s'aplica massa pressió sobre un os i aquest es trenca, es fractura. Les fractures comunament són causats per caigudes, cops amb un objecte, o al torçar-se o doblegar-se l'os. Quan l'os està fissurat o parcialment fracturat els metges utilitzen la paraula fractura incompleta.

Una fissura és una fractura incompleta, similar a una esquerda, en la qual l'os no es trenca completament. Generalment, és el resultat d'una lesió relativament menor. Una fractura d'aquesta mena s'immobilitza amb guix fins que es consolida.

Quan la fractura és completa i es trenca en varius fragments, generalment parlem d'una lesió greu. El tractament de les fractures simples o

complettes normalment consisteix en immobilitzar l'os amb un guix o a vegades amb claus, cargols i plaques.