

Bestalde, gaixotasunaren joera gorantzakoa da, bizi-itxaropenak gora egitearekin batera osteoporosiak jotako pertsonen kopuruak ere gora egiten duelako: horrela, hamar urte baino lehen, menopausia pasatu duten emakumeetatik erdiak, eta 75 urtetik gorako pertsonen % 50 osteoporosiak jota egongo direla esan dezakegu. Hala ere, jan-neurri

kaltzioak hezuraren masa-galera ordezkatzeko du. Hezurra egitura bizia da, matrize organiko batek osatua, eta horren gainean jalkitzen dira kaltzioa, fosfatoak eta hainbat mineral. Hezur-masaren galerak ez dakar gorputzaren euste-sistemaren ahultzea bakarrik, baizik eta hain beharrezkoak diren mineralen galera. Gaur egun, menopausi-osteko emakumezkoen % 50 eta 75 urtetik gorako pertsonen (gizonezko nahiz emakumezkoen) erdia osteoporosiak jota daudela pentsatzen dugu. Eta osteoporosia bi talde handitan banatzen da:

- Osteoporosi primarioa batetik. Honetan, ez dago arrazoi jakinik edo gaixotasun kausalik (hemen sartuko lirateke menopausi-osteko osteoporosia eta zahartzarokoa).
- Osteoporosi sekundarioa, berriz, eragile edo gaixotasun jakin batek sortua da, eta gaixotasun berezi bat baino gehiago, koadro klinikoaren osagai bat gehiago izango litzateke.

Osteoporosia, isileko izurritea

Jabier Agirre*

Osteoporosia, beste izen batzuek "isileko izurritea" edota zenbait epidemiologoren ahotik "XXI. mendeko izurria" bezala bataiatua, arazo latza da, edozein ikuspegitik aztertzen dela ere. Espainian bakarrik 3,5 milioi pertsonatik gora daude gaitz horrek jota, eta beraz osasun publikoarentzat arazoa ezin larriagoa da.

egoki batek eta batez ere kaltziotan aberatsak, egoera arras alda dezake.

Osteoporosiaren prebalentzia

Osteoporosia da gaixotasun metabolikorik usuena mendebaldeko gizarteetan, hezurrean erresortzio eta formazioko prozesuen artean desoreka bat gertatzean agertzen dena. Desoreka horren ondorioz, hezurrean masa-galera gertatzen da. Bizitzaren lehen fasean, kaltzioak hezurra osatzen eta handitzen laguntzen du. Ondoren, pertsonaren helduaroan, kaltzioak hezuraren oreka mantendu eta bultzatzen du, eta azkenik, zahartzaroan, hezurra birtzurgatzen duten zelulak osatzen dutenak baino aktiboagoak direnean,

Osteoporosia baldintzatzen duten faktoreak

Osteoporosiaren agerpena errazten duten faktore indibidualak asko dira: arraza zuria, adina, sexua (emakumezkoetan gehiago), nutrizioaren

Kaltzio gehien duten janari-edariak (mg, 100 g-ko)

Gazta	800
Azalorea	400
Sardinzarrak	400
Sardinak oliotan	400
Sardinak	300
Esne kondentsatua	280
Aza	210
Fruitu lehorrak	200
Jogurra	150
Esne desnatatua	130
Esne osoa	120
Lekaleak	120
Kakaoa	110
Gazta-zatiak	110
Azeitunak, olibak	100

ingurukoak, alterazio hormonalak, eta baita ingurugiroarekin zerikusia dutenak ere (eguzki-esposizio eskasa, edota ariketa fisikorik eza). Badira beste arrisku-faktore batzuk ere: erdigabetasuna (emakumezkoetan, noski), menopausia goiztiarra edo estrogenoen falta, familiar osteoporosi-aurrekinak egotea, gorputzeko pisu-eskasa, eta tabakismoa edo alkoholismoa.

Prebentziorik ba ote dago?

Orain arteko panorama iluna baldin bazen, gaur egun badira hainbat neurri sinple eta erraz, hezurraren osasuna mantendu eta osteoporosia ebitatzen lagun diezaguketenak. Prebentzio-neurri horiek haurtzarotan edo gaztaroan hasi behar lukete, bizitza osoan jarraitzeko. Jan-neurri kaltzioan aberatsa eta ariketa fisiko erregularri egitea, horra hor funtsean prebentzioaren giltza. Ibiltzea, lasterka egitea, edota tenisean aritzea edo dantza egitea oso garrantzitsuak dira gaztetan hezur-egitura egoki bat eraikitzeko eta bizitza osoan zehar hezurraren osasuna maila onean mantentzeko. Alkohola eta tabakoa, neurrian kontsumitzea ere garrantzi handikoa da prebentzioan.

Estrogenoekin egindako tratamendua probetxuzkoa izan daiteke osteoporosia garatzeko arriskuan dauden zenbait emakume post-menopausikotan. Eta estrogenoak kontraegokituak baldin badaude beste botika batzuk, kaltzitomina esate baterako, erabilgarriak dira hezur-masaren galerari aurre egiteko eta baita martxan dagoen osteoporosia tratatzeko.

Hirugarren adineko pertsonen kasuan komeni da hainbat neurri hartzea, hausturak ekar ditzaketen erorketak ebitatzeko. Etxea seguruago bihurtu beharra dago, alfonbrak bidetik kenduz eta labaindu edo irristatu ez daitezten bideak jarritz: eskailera eta bainuontzietan heldulekuak jarri, argikontra-sistema hobetu, etab. Ikusmena eta entzumena noizean behin kontrolatzea ere oso

Osteoporosiari aurre egiteko ariketak

Ezer ez egiteak hezurraren suntsitzea areagotzen du, hezurraren formazio-prozesua gutxitzen den bitartean. Horregatik oso baliagarria da ariketa fisiko jakin batzuk egitea: ariketa bakoitza bost bat segundotan mantendu behar da, eta hamar aldiz errepikatzea gomendatzen da.

* Ohean egiteko ariketak.

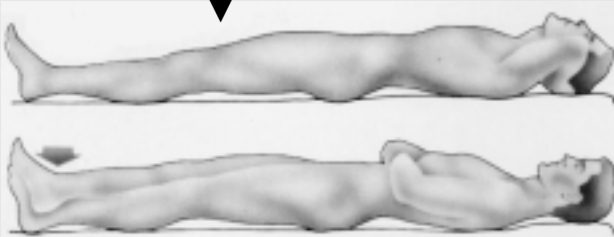


1. Bizkar, ipurmasail eta izterretako muskuluak uzkurtu. Aldi berean, buruarekin eta orpoekin beherantz bultzatu, gorputza gaketzen saiatzen garen bitartean.



2. Belaunak bularraren kontra estutuz eta besoekin inguratuz, zangoak eta bizkarra luzatzen saiatu.

3. Eskuak garondan lotu eta elkartu ondoren, horiekin gorantz bultzatu, buruarekin beherantz bultzatzen den bitartean.



4. Zangoak luzatu eta oinak gurutzatu ondoren, gainean dagoen oinarekin azpikoaren gainean sakatu, horrek egiten duen erresistentzia gainditzen saiatuz.

* Eserita egiteko ariketak.



1. Eskuak beste aldeko eskumuturraren gain egiten duen presioa ahalik eta gehien agoantatzen saiatu.



2. Lotu eskuak, eta banantzen saiatu. Aurrea besoak erabat luzatuz, eta ondoren ukondoak tolestuta daudela.



3. Eskuak gorondan lotuta daudela, burua atzerantz bultzatu, ukondoak hurbiltzen saiatzen garen bitartean.



4. Enborra zuzen-zuzen mantendu, eta lehendabizi alde batera eta gero bestera makurtzen saiatu.



garrantzitsua da erorikoak ebitatzeko.

Baina aurreko neurri guztiak gutxietsi gabe, jan-neurriak hartzen du funtsezko lekua prebentzioan. Eta oro har esan daiteke pertsona batek egunero-egunero kaltzio-gramo bat behar duela; gramo-erdia urtebete egin gabe dauden hautxoeak eta 1.500 miligramo, berriz, 60 urtetik gorakoek. Baina adoleszenteek, emakume haurdunek eta bularra ematen ari direnek 1.200 miligramotik gora hartu behar dute egunero.

Zer hartu behar da?

Esnekietan aberatsa den jan-neurria –izozkiak barne direla– zenbait arrain, barazki eta lekaleak, eta fruitu lehorrak: horra hor kaltzio-iturri errazak, eta ez garestiak.

Lehen aipatutako gramo hori ez da zaila lortzen, kontutan hartzen badugu, adibidez, 100 g sardinak 300 mg kaltzio ematen digutela (eta oliotan badaude 400 mg). Gauza bera ekartzen digu azaburuak (100 gramoko ratio batek). Gazta onduak edo erdi-onduak ere kaltzio asko ematen digu (100 g gaztak ia 800 mg kaltzio) eta postrearen ondotik esne-katilukada batek (ezti-pixka batekin edo txokolate-hautsarekin are gehiago) beste 300 mg kaltzio. Eginak daude (eta soberan) egun osoko 1.000 miligramoak.

Eta kaltzioan aberatsak diren janariak (ikus taula) ez daude haserre lirain egotzarekin. Azeitunak edo olibak izan ezik, beste janari guztiak (baita kakaoa eta fruitu lehorrak ere) ez dute kalori asko.

Eguneroko kaltzio-beharrizanak betetzeko –beti ere pertsona bakoitzaren adina eta egoera kontutan hartuz– derrigorrezkoa da zenbait ohitura aldatzea, bai osteoporosiaren prebentzioari begira eta baita osteoporosiarekin batera bizi ahal izateko ere.

- Ume txikiak esne osoa hartu behar luke (ez esne desnatatua), kakaoarekin (Cola Cao moduko-

ak, hobeto ulertzeko), eta batido edo iragazkiak, etxean eginak edo enbasatuak, freskagarrien orde.

- Adoleszenteak kaltzioaren kontsumoa gehitu egin behar du, normalean ez baita oso ugaria izaten bere eguneroko otorduetan. Baina horrek ez du esan nahi gustuko dituen jakiak baztertu behar ditue-

- Emakume post-menopausikoetan, estrogenoen produkzioa geratu egiten da, eta gernuan kaltzio gehiago kanporatzen denez, osteoporosia jasateko arrisku bizian daude. Horregatik komeni da adin honetan



Eguneroko kaltzio-beharrizanak betetzeko –beti ere pertsona bakoitzaren adina eta egoera kontutan hartuz– derrigorrezkoa da zenbait ohitura aldatzea.



nik: nahikoa du entsalada, pasta edo hanburgesei gazta eranstea, eta izozkiak, jogurra edo esnekiak gehiago jatea. Adoleszenteek (eta neskek bereziki) esne desnatatua har dezakete, kaltzio-proporzio handia baitauka.

- Emakume gazteak ere oso kezkatuak egoten dira beren kiloekin eta arrazoi batengatik edo bestearengatik behar luketenaren kaltzio-erdia hartzen dute. Berrero ere azpimarratu beharra dago kaloria gutxiko jaki asko direla kaltzio-edukin handikoak: gazta entsalada eta pastekin, esneki desnatuak, etab.

esnea (osoa, erdi-desnatatua edo desnatatua, hutsik edota kakaoarekin), esnekiak, jogurrak edo izozkiak kontsumitzea. Ez da ahaztu behar, noski, jan-neurrian barazkiak, fruitu lehorrak, arrain-kontserbak, arrain txikitxoak (arantza eta guzti, esate baterako antxoak edo bokartak, kaltzioa hezurrean kokatzen baita gehienbat).



* Medikua. OEEko kidea.