cuenta NARANJA 3% T.A.E. los 4 primeros meses
Siempre disponible.
Sin comisiones.
Para cualquier cantidad.
para nuevos clientes Abre tu cuenta aquí
ING DIRECT Un Gran Banco que hace Fresh Banking RBE: 494/09

14/7/2009 SALUT

Els metges recomanen prendre el sol per frenar l'osteoporosi

- La radiació solar fa que l'esquelet pugui absorbir el calci i la vitamina D
- L'exercici físic resulta decisiu per alentir l'avanç de la malaltia

L'exercici físic regular és de vital importància per combatre l'avanç de l'osteporosi.
Foto: RICARD CUGAT

MÉS INFORMACIÓ

Sanitat anima a informar-se dels perills de la calor via SMS

EL PERIÓDICO
BARCELONA

El combat contra la malaltia òssia més comuna, l'osteoporosi, requereix el concurs de la vitamina D, present, per exemple, en el peix blau, perquè permet que els ossos absorbeixin el calci present a la dieta. Tot i així, la combinació no resulta efectiva sense la intervenció d'un tercer element, el sol, que possibilita una síntesi adequada de la vitamina D que la fixi en la massa òssia. És per això que els metges recomanen una exposició solar de 10 a 15 minuts diaris per frenar l'osteoporosi.

Aquesta és una afecció silenciosa, caracteritzada per la progressiva fragilitat dels ossos, que té una forta relació amb el procés natural d'envelliment i que no presenta símptomes fins que no es produeix una primera fractura. A tot Espanya, es calcula que l'osteoporosi afecta més de 3,5 milions de dones i aproximadament 750.000 homes.

Juntament amb el paper determinant que té en la seva prevenció el fet de seguir una dieta rica en calci i vitamina D, l'exercici físic regular també resulta capital. La vida sedentària està completament contraindicada. Els experts recomanen caminar, pujar i baixar escales, fer gimnàstica o practicar la natació per preservar la densitat dels ossos. Evitar alguns hàbits, com fumar, és igualment rellevant per esquivar la malaltia.

LACTIS I FRUITA SECA // La pèrdua diària de calci, a través de l'orina o la suor, s'ha de compensar amb el consum d'aliments, com per exemple els lactis o la fruita seca, que aporten aquest element essencial a l'esquelet.

En la fase de creixement la ingesta diària de calci que es recomana és de 1.000 mil·ligrams. Durant períodes com ara l'embaràs, la lactància o la menopausa, o durant una època d'immobilització prolongada, s'aconsellen fins a 1.500 miligrams de calci diaris.

Calcula ara el teu segur
El teu cotxe a Tot Risc des de 300€ un segur a Tercers des de 200€
www.fenixassegurances.com

fotocasa.es
más de 350.000 inmuebles

FOTOGALERIA: LA BIENNAL DE VENÈCIA

La 53a edició de l'exposició internacional cultural, titulada 'Creant mons', es pot visitar fins al 22 de novembre.

EDICIÓ IMPRESA

Aquesta notícia pertany a l'edició en paper

Si ho desitja, pot consultar la versió PDF

Veure fitxer (pdf)

fotocasa.es
El portal inmobiliario líder en España

LA PREGUNTA

¿Heu canviat els vostres hàbits a causa de la grip A?

- Sí
- No

[veure'n més]

Vota i guanya un Mercedes Benz

Ver Más Ofertas Aquí

Toallitas Fem Fresh 12. Dedicados plenamente a tu belleza. **2,85 €**