

# Με οστεοπενία ή οστεοπόρωση το 53% των Ελλήνων

Της ΠΕΝΝΥΣ ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ

**Ενας** στους δύο Έλληνες έχει οστεοπενία ή οστεοπόρωση και δεν λαμβάνει φάρμακα. Επτά στις δέκα γυναίκες νεαρής ηλικίας δεν προσλαμβάνουν το ασβέστιο που χρειάζονται, ενώ η πλειονότητα των ενηλίκων δεν έχουν κάνει ποτέ μέτρηση οστικής πυκνότητας. Μεγάλη έρευνα που διενήργησε ο Σύλλογος Σκελετικής Υγείας «Πεταλούδα», στέλνει δυσσώφωνα μηνύματα για τη σκελετική υγεία των Ελλήνων, η οποία υπονομεύεται από την απουσία άσκησης και τη φτωχή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων πλούσιων σε ασβέστιο. Η κατάσταση δε όσων έχουν ήδη προβλήματα οστεοπόρωσης επιβαρύνεται ακόμα περισσότερο από την οικονομική κρίση. Όπως εξηγεί στην «Κ» η πρόεδρος του Συλλόγου, Μέμνη Τσεκούρα, «η οστεοπόρωση είναι μια σιωπηλή επιδημία και δεν έχει συμπτώματα. Το αποτέλεσμα είναι, οι πάσχοντες αφενός να αμελούν να εξεταστούν, αφετέρου να προτιμούν να ακολουθήσουν πιστά τη φαρμακευτική τους αγωγή για άλλες παθήσεις όπως π.χ. η υπέρταση, κάνοντας “εκπτώσεις” στα φάρμακα για οστεοπόρωση».

Η έρευνα διήρκεσε έξι χρόνια, κατά το διάστημα των οποίων εξετάστηκαν και ερωτήθηκαν συνολικά 11.268 ενήλικες στο πλαίσιο εκδηλώσεων ευαισθητοποίησης του Συλλόγου για την οστεοπόρωση, που πραγματοποιήθηκαν σε όλα τα γεωγραφικά διαμερίσματα της χώρας. Όπως κα-

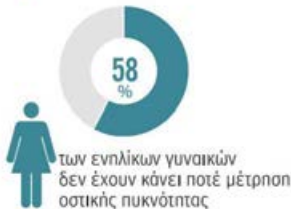
τέδειξε η έρευνα, το 23% των Ελλήνων έχει εγκατεστημένη και διεγνωσμένη οστεοπόρωση. Οστεοπενία ή οστεοπόρωση την οποία δεν αντιμετωπίζει φαρμακευτικά έχει το 53% των Ελλήνων, ενώ το 26% παρουσιάζει αστάθεια στη βάδιση. Το 58% των γυναικών και το 93% των ανδρών δεν είχε κάνει ποτέ μέτρηση οστικής πυκνότητας. Σύμφωνα με την κ. Τσεκούρα, «έχει επικρατήσει η λανθασμένη άποψη ότι η οστεοπόρωση είναι μια γυναικεία πάθηση. Και αυτό, παρά το γεγονός ότι στους άνδρες η οστεοπόρωση συνήθως είναι πιο “βαριά”».

## Γαλακτοκομικά

Από την έρευνα προέκυψε ότι το 66% των Ελλήνων δεν ασκείται. Εννέα στις δέκα γυναίκες άνω των 55 ετών δεν καταναλώνουν την ποσότητα γαλακτοκομικών που χρειάζονται, ενώ εξίσου υψηλό είναι το αντίστοιχο ποσοστό και στις ηλικίες κάτω των 35 ετών (68%). «Το παράδοξο είναι ότι όσο αυξάνεται η ηλικία, τόσο μειώνεται η ποσότητα γαλακτοκομικών που καταναλώνουν οι Έλληνες», σημειώνει η κ. Τσεκούρα. Και συνεχίζει, «αυτό αποδίδεται στη λανθασμένη άποψη ότι όσο μεγαλώνει ένας άνθρωπος τόσο πιο δύσκολα απορροφά το ασβέστιο. Όμως καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας πρέπει να καταναλώνουμε γαλακτοκομικά προϊόντα».

Σύμφωνα με την κ. Τσεκούρα, κάθε άτομο έως την ηλικία των 50 ετών πρέπει να καταναλώνει τρεις μερίδες γαλακτοκομικών

## Έρευνα για τη σκελετική υγεία



ΠΗΓΗ: Σύλλογος Σκελετικής Υγείας «Πεταλούδα»

*Επτά στις δέκα γυναίκες νεαρής ηλικίας δεν προσλαμβάνουν το ασβέστιο που χρειάζονται.*

την ημέρα, ενώ στις ηλικίες άνω των 50 ετών οι μερίδες πρέπει να αυξηθούν στις τέσσερις. «Μια μερίδα γαλακτοκομικών μπορεί να είναι είτε ένα ποτήρι γάλα, είτε μία φέτα του τοστ κίτρινο τυρί (το οποίο προσφέρει πολύ περισ-

53% έχουν οστεοπενία ή οστεοπόρωση και δεν λαμβάνουν φάρμακα

26% παρουσιάζουν αστάθεια στη βάδιση

23% όσων δεν έχουν κάνει μέτρηση οστικής πυκνότητας έχουν κάποιο κάταγμα

23% των Ελλήνων έχουν διαγνωσμένη οστεοπόρωση

66% των Ελλήνων δεν ασκούνται

40% των Ελλήνων δεν πίνουν γάλα

29% δεν καταναλώνουν γιαούρτι

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

ότερο ασβέστιο από τη φέτα), είτε ένα γιαούρτι», εξηγεί.

Υπενθυμίζεται ότι η οστεοπόρωση είναι η πάθηση που χαρακτηρίζεται από την ελάττωση της αντοχής του οστού, με αποτέλεσμα τα κατάγματα της σπονδυλικής στήλης και των άκρων. Το οστεοπορωτικό κάταγμα θεωρείται παγκοσμίως η δεύτερη αιτία σωματικής ανικανότητας και θνητότητας. Σύμφωνα με τον Σύλλογο «Πεταλούδα», στην Ελλάδα ετησίως περίπου 15.000 άτομα σπάνε το μηριαίο οστό. Η θνητότητα των ατόμων αυτών τα δύο πρώτα χρόνια μετά την εγχείρηση φτάνει το 30%.