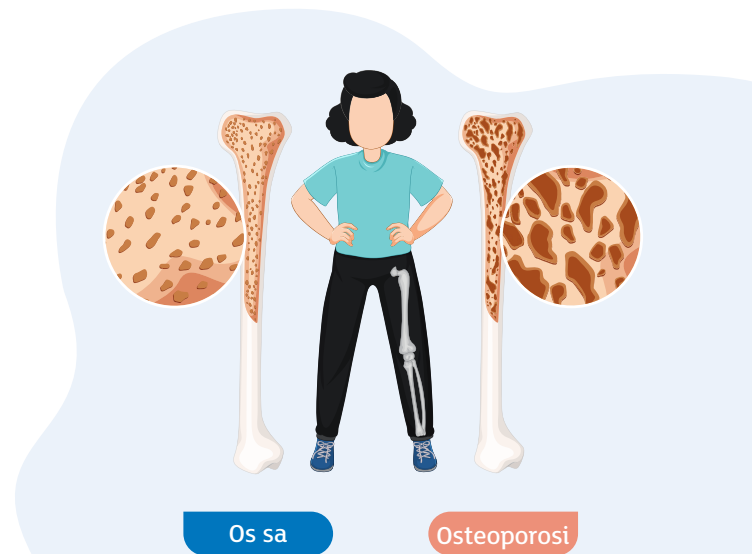


# Osteoporosi

L'osteoporosi és una **malaltia silenciosa** que es produeix quan els ossos, que són teixits vius que es regeneren constantment, perden més massa òssia de la que poden recuperar. Això **fa que els ossos siguin més fràgils** i augmenti el risc de patir fractures.

*L'osteoporosi no fa mal ni produeix cap símptoma.*



## Factors de risc



Tabac



Alcohol



Estructura corporal petita i prima



Edat avançada



Embaràs



Menopausa precoç



Sedentarisme



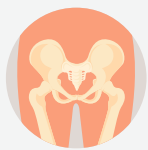
Dèficit de vitamina D



Pobra ingesta de calci



Alguns medicaments com els glucocorticoids



Antecedents de fractura de maluc dels pares



Malalties causants d'osteoporosi

## Tractament



El vostre metge decidirà si necessiteu tractament i, juntament amb la infermera, us indicarà com prendre'l.



Mantingueu una **bona higiene bucal**. Abans d'una extracció o implant, consulteu el vostre metge.



És important que seguïu el tractament i que **no l'abandoneu**.

## Estil de vida saludable

### Hàbits saludables



Pes saludable



Exercici físic



Prendre el sol 10-15 min./dia



Evitar caigudes



Dieta rica en calci i vitamina D



Dieta sana



### Hàbits no saludables



Tabac



Cafè



Carregar pes



Alcohol

## Calci

### 1. Ingesta recomanada de calci

| RECONSTRUCCIÓ                        | MANTENIMENT   | RECONSTRUCCIÓ                                          |
|--------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Nens i joves</b><br>(4 a 18 anys) | <b>Adults</b> | <b>Dones &gt; 50 anys</b><br><b>Homes &gt; 70 anys</b> |
| 1.000 - 1.300 mg/dia                 | 1.000 mg/dia  | 1.200 mg/dia                                           |

- És recomanable prendre el **calci** amb els aliments i aconseguir la **vitamina D** a través dels aliments i el sol.
- Si no és possible aconseguir-ho només amb els aliments, necessitareu prendre suplementes.



### 2. Aliments rics en calci

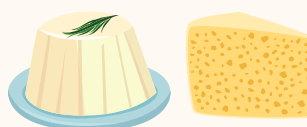
#### Esmorzar o berenar

Escolliu 1 ració per a l'esmorzar o berenar

1 ració son  
**300 mg**  
de calci



- 1 got (240 ml) de llet de vaca
- 1/2 got (120 ml) de llet d'ovella
- 1/2 got (120 ml) de llet d'ametlles/soja



- 1 terrina (75 g) de formatge de Burgos
- 1 porció (40-50 g) de formatge fresc de cabra
- 1 porció (40 g) de formatge manxec



- 300 ml de batut de maduixes
- 300 ml de iogurt beuible



- 1/2 terrina (60 g) de iogurt enriquit amb calci
- 2 terrines (250 g) de iogurt natural
- 2 terrines (200 g) de *petit suisse*
- 1 terrina (125 g) de quallada

## Dinar o sopar



- Brècoli  
320 g  
(pes en cru)



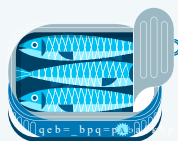
- Cigrons cuits  
210 g



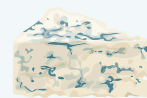
- Tofu  
150 g



- Bledes cuites  
375 g



- Sardines  
95 g  
(1/2 llauna)



- Formatge  
Roquefort  
50 g



- Espinacs  
250 g



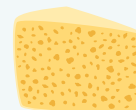
- Gambes bullides  
210 g



- Formatge  
Emmental: 30 g  
Gruyere: 35 g



- Orada a la planxa  
160 g



- Formatge  
Manxec  
40 g

1 ració son  
**300 mg**  
de calci



- Ametlles  
40 g



- Avellanes  
45 g

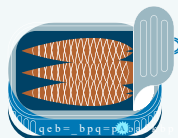


- Sèsam  
65 g

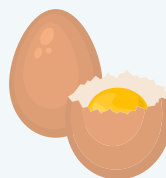
1 ració son  
**100 mg**  
de calci



- Figues seques  
5 g



- Anxoves  
29 g  
(1 llauna)



- 1 ou sencer  
+ 1 rovell

### 3. Petits trucs per a incrementar el consum de calci



Afegiu petites quantitats de **formatge en pols, ratllat o en trossets** quan mengeu pasta, arròs, amanida, puré de verdures o com a postres o aperitiu.



Poseu **fruits secs, sencers o en pols** en amanides, vinagretes, guisats de carn, dins del iogurt, pans, coques, etc.



La **llet en pols desnatada** també és una font de calci. Poseu-ne una cullerada en un got de llet, iogurts, batut, purés o cremes de verdura, salses, etc.



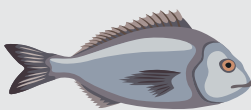
Consumiu **productes enriquits amb calci** com iogurts, llet o begudes vegetals.



Afegiu **herbes aromàtiques** als plats (1 cullerada ens aporta 30 mg de Calci)

### Vitamina D

La trobareu als següents aliments:



Salmó, bacallà, tonyina i sardina



Rovell d'ou, margarina i mantega



Verdures de fulla verda

Seguiu sempre les recomanacions mèdiques en cas d'hipertensió, colesterol, diabetis o altres malalties que requereixin una dieta especial.



Preneu el sol  
**10-15**  
min./dia



## Eviteu les caigudes



### A casa

- Mantingueu l'**espai ordenat** i sense obstacles.
- Recolliu els **cables** del terra.
- **Enceneu el llum** abans de moure-us.
- Utilitzeu **barreres de suport** a escales i banys.
- Eviteu les **catifes**.
- Col·loqueu **catifes antilliscants** a banyeres i zones humides.
- Utilitzeu la **dutxa** en comptes de la banyera.
- Guardeu els objectes d'ús quotidià a l'abast per **evitar haver-vos d'enfilar**.
- Manteniu el **telèfon** en un lloc accessible.



### Pas segur

- Espereu uns segons asseguts **abans d'aixecar-vos del llit**.
- **Utilitzeu bastó** o altres ajudes si us costa caminar.
- Eviteu caminar sobre **superfícies humides o rellescues**.
- Porteu **calçat** tancat, amb sola antilliscant i poc taló.
- **Reviseu-vos la vista** periòdicament.

## Bons hàbits que ajuden a evitar fractures



**Enfortiu els músculs de les cames** per moure-us amb més seguretat i facilitar les activitats diàries.



**Combineu exercicis de força i equilibri amb activitats moderades** com caminar, marxa nòrdica (mínim 30 min.), ballar, bicicleta, el·líptica, Pilates o activitats aquàtiques.



**Milloreu l'equilibri i la coordinació** per caminar millor, guanyar confiança i reduir la por a caure.