

Άσκηση στα πρώτα έτη της δεκαετίας των είκοσι μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης

2012-03-01 11:10:56

Η σωματική άσκηση στα πρώτα έτη της δεκαετίας των είκοσι βελτιώνει την ανάπτυξη των οστών και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο των καταγμάτων αργότερα στη ζωή τους, σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε περισσότερους από 800 Σουηδούς άνδρες.

Ενώ οι προηγούμενες έρευνες έδειξαν ότι η άσκηση πριν και κατά την εφηβεία είναι σημαντική για την ανάπτυξη των οστών, το δελτίο τύπου του Πανεπιστημίου του Γκέτεμποργκ σημειώνει πως τα τρέχοντα ευρήματα δείχνουν πως η άσκηση σε εικοσάρηδες μπορεί επίσης να βοηθήσει την ανάπτυξη των οστών και να αντισταθμίσουν τον κίνδυνο των καταγμάτων αργότερα στη ζωή.

Η έρευνα, που διενεργήθηκε από τους Mattias Lorentzon, MD, PhD, και συν. στο Πανεπιστήμιο του Γκέτεμποργκ της Σουηδίας, δημοσιεύθηκε στο έγκριτο περιοδικό *Journal of Bone and Mineral Research*.

Σύμφωνα με την περίληψη, από τους 1.068 νέους άνδρες που είχαν εγγραφεί στη μελέτη Gothenburg Osteoporosis and Obesity Determinants και κλήθηκαν να συμμετάσχουν στη μελέτη, 833 άνδρες με μέσο όρο ηλικίας τα 24,1 χρόνια περιλήφθηκαν στην 5-ετή παρακολούθηση. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν ερωτηματολόγιο για να προσδιορίσουν τα πρότυπα σωματικής δραστηριότητας κάθε συμμετεχόντων στην έναρξη της μελέτης και 5-ετή παρακολούθηση, και αξιολόγησαν το περιεχόμενο αλάτων των οστών (BMC), την επιφανειακή οστική πυκνότητα (aBMD) και την ογκομετρική οστική πυκνότητα (vBMD).

Οι ερευνητές, σύμφωνα με την περίληψη της μελέτης, ανακάλυψαν σχέση μεταξύ της αυξημένης φυσικής δραστηριότητας με ευνοϊκές εξελίξεις στο σύνολο του σώματος στην BMC, σπονδυλική στήλη και στο ισχίο (aBMD), βελτίωση ανάπτυξης του φλοιού και της δοκιδώδους πυκνότητας των οστών στην κνήμη.

“Οι άνδρες που αύξησαν ή διατήρησαν υψηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας ανέπτυξαν επίσης μεγαλύτερα και πιο παχιά κόκκαλα στο χαμηλότερο τμήμα των χεριών και τα πόδια τους,” αναφέρεται από τους Lorentzon και συν. στο δελτίο. «Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι η διατήρηση ή, στην ιδανική περίπτωση, αύξηση της σωματικής δραστηριότητας μπορεί να βελτιώσει την ανάπτυξη των οστών στη νεολαία μας, η οποία μειώνει πιθανώς τον κίνδυνο των καταγμάτων αργότερα.