

Editörden / Editorial

20 Ekim 2015'den başlayarak 1 yıl boyunca "International Osteoporosis Foundation"un konsepti "Beslenme Yılı" olarak kabul edilmiştir ve "Osteoporozdan Korunmada Gıda ve Beslenmenin Önemi Nedir?" konusunda çalışmalar sürdürülmektedir.

Kemikler canlı dokulardır ve yaşam boyunca sürekli bir yenilenme süreci içerisindeyler. Sağlam ve sağlıklı kalmak için doğru gıdalara - yeterli kalsiyum, vitamin D ve protein içeren dengeli bir diyet - ve ek olarak diğer besinlere (örneğin vitamin K, magnezyum, çinko, karotenoid) gereksinimleri vardır ve bunlar osteoporoz riskini azaltabilir. İskeletimizin yapısı ve içeriği yaşam süresince önemli değişiklikler geçirir. Yaşlandıkça, iskeletin özel beslenme gereksinimleri de değişir.

Kemik sağlığının çok erken yıllarda başladığını vurgulamak gerekir. Annenin yetersiz beslenme durumu, yeterli kalsiyum ve vitamin D alınmaması, bebek iskeletinin en iyi şekilde gelişmesini etkileyebilir. Hatta erişkinde düşük kemik mineral yoğunluğu, düşük doruk kemik kütlesi ile ve ileride artmış kalça kırığı riski ile ilişkilendirilmiştir.

Çocukluk ve ergenlik de kemik yapımı açısından çok önemli dönemlerdir. Kemiklerin büyümesi ve güçlenmesi bu dönemlerde gerçekleşir. Kemik kütleminin yaklaşık yarısı ergenlik döneminde oluşturulmaktadır, özellikle büyümenin en hızlı olduğu 2 yıl içerisinde kemik kütleminin dörtte biri kadarı yapılmaktadır. Bu süreç 20'li yaşların ortasına kadar devam eder.

Genetik etkenler insanların doruk kemik kütleminin oluşumunda %80 oranında belirleyici olsa da, beslenme ve fiziksel aktivite gibi faktörler bir çocuğun en yüksek kemik gücüne erişmesinde etkilidir. Genç yaşlarla karşılaştırınca, erişkinler kaybettikleri kemik dokusunu aynı hızda yerine koyamazlar.

Doruk kemik kütleminin %10 oranında artırılmasının osteoporoz gelişmesini 13 yıl kadar geciktirebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Mesajlar

Sağlıklı beslenmek sağlıklı kemiklerin hem oluşturulmasında, hem de yaşam boyunca sürdürülmesinde anahtar bir etkilidir.

Kalsiyum, vitamin D ve protein kemik sağlığını için başlıca besinlerdir.

Doğru gıdaların uygun miktarda alınması her yaşta kemik sağlığı açısından yarar sağlar ve bu bağlamda osteoporozdan korunmada ilk adımdır. Osteoporoz gelişmiş olan kişilerde ise kemik için sağlıklı beslenme, tedavi ve rehabilitasyon programının bir bölümünü oluşturmalıdır.

Osteoporoz risk faktörlerinin kontrolü ve önerilen tedavilere uyum gösterilmesi osteoporotik kırıkların kontrolünü sağlayabilir.

Dünya Osteoporoz Günü her yıl 20 Ekim'de düzenlenir. En büyük, global osteoporoz farkındalık kampanyasıdır.

Türkiye Osteoporoz Derneği 20 Ekim ve "Beslenme Yılı" konusunda çalışmaları devam etmektedir.

Beslenme ve osteoporoz hakkında bilgilendirici bir video hastane ve ana çocuk sağlığı merkezlerinde hastalara gösterilmeye başlandı. Beslenme ve yaşam tarzını vurgulayan halk eğitim toplantıları İstanbul, Ankara ve Karabük'te yapıldı. Bilimsel bir toplantı İstanbul Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi ile birlikte 'Rehabilitasyon ve Osteoporoz' konusunda düzenlendi. Gazete ilanı ile 'Günlük kalsiyum alımının hesaplanması' konusu işlendi. Diğer bir ilan ile kırktan sonra yaşam değişiklikleri vurgulandı. Ayrıncı içmeye özendirme amaçlı bir kampanya ile kişilere meydan okundu. Derneğin facebook sayfasında farklı bilgilere yer verildi. Gazete ve dergi röportajları yapıldı.

Sağlıklı beslenmenizi diliyoruz ve saygılarımızı sunuyoruz,

Editör

Prof. Dr. Ülkü Akarımak