

عادات يومية تؤدي إلى هشاشة العظام.. احذر منها



لا ترتبط هشاشة العظام بالعمر، بل بالعادات اليومية التي قد تفعلها بانتظام دون أن تدرك مدى تأثيرها السلبي على عظامك ومفاصلك.

التدخين

يؤدي التدخين إلى تسرب النيكوتين من الكالسيوم إلى العظام، وإضعاف مرونة الأربطة، إلى جانب زيادة إنتاج هرمون الكورتيزول المسؤول عن شعورك بالتوتر. كما يتداخل هرمون الكورتيزول مع إنتاج جسدك لهرمون الكالسيونين، المسؤول عن تحفيز عمل خلايا بناء العظام وإبطاء تلف أنسجتها وانخفاض كثافة المعادن بها.

عدم التعرض للشمس

يؤكد الأطباء أن قضاء الوقت في الهواء الطلق بالنهار، يُشبع الجسم بفيتامين د، وهو أمر مهم في المقام الأول لصحة العظام، لأنه يشارك في استقلاب الكالسيوم ويعزز امتصاصه من الأمعاء إلى الدم.

وبدون الحصول على ما يكفي من فيتامين د، يمكن أن تصبح العظام رقيقة أو هشة أو مشوهة، وفي حال انخفاض مستويات الكالسيوم بالدم، يبدأ الجسم بطردها من العظام وإضافتها إلى الدم لاستعادة التوازن.

المشروبات الغازية

يرتبط الفوسفات الموجود في المياه الغازية بالكالسيوم، لذلك لا يمتصه الجسم، بالإضافة إلى ذلك، تحتوي بعض تلك المشروبات على حمض الفوسفوريك، الذي يزيد من حموضة المعدة، مما يدفع الجسم إلى استخدام الكالسيوم الموجود في الأسنان والعظام.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024