

Prevenција je najbolja terapija osteoporoze

Osteoporoza je bolest savremenog doba. To je generalizovan i progresivan proces gubljenja gustine kostane mase, zbog čega kosti postaju lako lomljive. Javlja se najčešće kod žena u menopauzi i otkriva se u podmaklom stadijumu. Ispitivanja ukazuju na preteču epidemiju bolesti u nastupajućim decenijama.

Faktori rizika za nastanak osteoporoze su: bela rasa, ženski pol, prevremena menopauza, smanjenje telesne mase, heredit, hipertireoza, dugotrajnija imobilizacija, fizička neaktivnost, smanjen unos kalcijuma i vitamina D ishranom, pušenje, konzumiranje kafe i alkoholnih pića u većim količinama. Osobe sa faktorima rizika, trebale bi blagovremenom kontrolom gustine kostane mase, kao i adekvatnom prevencijom, odnosno terapijom, uz fizičku aktivnost da spreče razvoj i napredovanje osteoporoze.

Prevencijom je neophodno obuhvatiti sve uzraste, osobe oba pola. Prevencija uključuje adekvatnu i raznovrsnu ishranu, umerenu fizičku aktivnost i primenu medicinskih preparata.

Preparati sa pažljivo izbalansiranim sadržajem Ca, vitamina D, fosfora i vitamina K2 igraju značajnu ulogu. Već dugi niz godina, medicinski preparat **Bone up** je dao odlične rezultate u prevenciji osteoporoze i terapiji osteopenije. Kalcijum iz hidroksiapatita sadržan u **BONE UP** se najduže zadržava u kostima, ne taloži se u bubrezima, zidovima krvnih sudova, u žučnim putevima.

Telesna vežba povećava kostanu masu pre menopauze i usporava gubitak kosti nakon menopauze. Adekvatne vežbe su vežbe balansa, istezanja i vežbe mišićne snage sa malim opterećenjem, vežbe u vodi i hod.

Kao zvanična i ključna terapija u prevenciji i lečenju osteoporoze,

Thera – Band program je našao svoju primenu i koristi se kao oficijalni program u EU i SAD, o čemu svedoci i nedavno održan Svetski Kongres osteoporoze u Orlando, na Floridi.