



Pàgina 1 de 6 Alimentació i salut dels ossos: com podem prevenir les malalties dels ossos

La salut dels ossos no depèn només del calci ni de l'edat.

També depèn del que menges cada dia i de com cuines els aliments.

Cuinar bé els aliments pot ajudar a no tenir malalties com l'**osteoporosi**.

Encara que els ossos semblin durs i que no canviïn, en realitat es renoven tota la vida.

Per això, és molt important cuidar-los en tot moment, des que cuinem els aliments.

Vols saber com fer-ho? T'ho expliquem tot a continuació.

Menopausa: Moment en què les dones deixen de tenir la regla.

Què és l'osteoporosi?

L'osteoporosi és una malaltia dels ossos.

Aquesta malaltia fa que els ossos siguin més dèbils i es trenquin amb més facilitat.

L'osteoporosi no fa mal i moltes vegades no es nota.

Per això, moltes persones no saben que la tenen fins que es trenquen un os.

Aquesta malaltia afecta sobretot les dones després

de la **menopausa**.

Però també la poden tenir els homes
i les persones més joves.

Algunes causes poden ser:

- menjar malament,
- moure's poc,
- o no tenir prou vitamines i minerals.

Per evitar aquesta malaltia,
és molt important menjar bé.
L'alimentació és molt important
per tenir uns ossos forts i sans.

El calci és molt important, però no n'hi ha prou

El calci és un **mineral**

que ajuda a tenir els ossos forts.

Per això, moltes persones prenen
llet o iogurts cada dia.

Però només amb això no n'hi ha prou.

El cos també necessita poder absorbir bé el calci
i fer que s'enganxi als ossos
perquè es mantingui i estiguin sans i forts.

Perquè això passi, cal tenir
una alimentació variada i saludable.

El cos necessita altres **nutrients** i bons hàbits
per aprofitar bé el calci.

Nutrientes: Sustancias
que llevan los alimentos
y que el cuerpo necesita
para funcionar bien.

Mineral: un tipo de
nutriente que ayuda a
tener los huesos
fuertes.

Nutrients que cuiden els ossos

A més del calci, hi ha altres nutrients molt importants per tenir uns ossos forts i sans. Aquests nutrients ajuden el cos a absorbir millor el calci i a fer que els ossos es mantinguin forts.

Els més importants són:

• Vitamina D

Ajuda el cos a aprofitar el calci.

La podem obtenir:

- o del sol,
 - quan ens toca a la pell,
 - o d'alguns aliments com els ous,
 - el salmó, les sardines o els bolets,
 - o o de pastilles.
- Les pastilles s'han de prendre com a suplement si ho diu el metge.

• Vitamina K2

Fa que el calci arribi als ossos i no es quedi a les artèries. Està en alguns aliments fermentats, com per exemple:

- o la xucrut, que és col fermentada,
- o o els formatges curats.

• Magnesi

Ajuda a construir els ossos.

Es troba a:

- o la fruita seca,
- o els llegums,

Arterias: Son unos tubos o conductos que hay dentro del cuerpo. Sirven para llevar la sangre del corazón hacia el resto del cuerpo.

Alimentos

fermentados: Son alimentos que han pasado por un proceso natural en el que algunos microorganismos, como bacterias buenas, cambian la manera en que son estos alimentos. Este proceso hace que: dure más tiempo sin estropearse, cambie el gusto, y sea más fácil de digerir.

o les llavors,
o els cereals integrals,
o i les verdures de fulla verda, com els
espinacs.

- **Proteïna**

És molt important per construir els ossos.
Si mengem poca proteïna,
els ossos es poden tornar més dèbils.
Per això és important
menjar aliments amb proteïna a cada àpat.

- **Zinc, bor, fòsfor i manganès**

Encara que el cos en necessita poca quantitat,
també ajuden a tenir uns ossos sans.

Aliments que cal menjar menys sovint

Hi ha aliments o begudes que,
si se'n prenen massa sovint
o en grans quantitats,
poden fer mal als ossos.

No cal eliminar-los del tot,
però sí menjar-ne menys
i tenir cura de no abusar-ne.

Aquests són alguns exemples:

- **Massa sal**

Pot fer que el cos
perdi calci per l'orina.

Això fa que els ossos siguin més dèbils.

Refrescos de cola

Tenen una substància
que es diu àcid fosfòric
i que pot ser dolents pels ossos.

• Alcohol i tabac

Són substàncies que fan mal
directament a la salut dels ossos.
També són dolentes per a la salut en general.

• Massa cafè

Prendre una o dues tasses
al dia no fa mal.
Però si se'n pren molt,
pot dificultar que el cos absorbeixi el calci.

Si no pots menjar lactis, no passa res

Els **lactis** com la llet,
el iogurt o el formatge
són una bona font de calci.
Però si no en pots menjar
o no et van bé,
no et preocupis:
pots cuidar els teus ossos igualment.

Lactis: Són aliments
fets amb llet, com la
llet, el formatge o el
iogurt.

Hi ha altres aliments que també porten calci.
Aquí en tens alguns:

- Tofu
- Sèsam i **tahina**,
que és una crema feta amb sèsam
- Ametlles
- Bròquil, col arrissada i kale
- Figs seques
- Sardines en conserva amb espina
- Llegums, com cigrons o soja

El moviment també és important

Per tenir uns ossos sans,
no n'hi ha prou amb menjar bé.
També cal moure el cos cada dia.
Quan et mous, els músculs
fan força sobre els ossos,
i això ajuda a fer els ossos més forts.

Tot moviment compta:

- caminar,
- pujar escales,
- fer exercicis amb pes o força...

Això és especialment important
per a les dones a partir dels 40 anys.

Fer exercici i menjar bé són igual d'importants
per cuidar els teus ossos.
Perquè la salut dels ossos
s'ha de cuidar sempre.
Sempre s'ha de tenir cura
de què menges i què fas.

Article de la revista Veritas 180 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Validat per: Juanpe Ventura, Joel Cabrera i Joan Rosselló

Adaptat i dinamitzat per: Sandra Jiménez.

(TEB 100% capaces)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

