

## A Nemzetközi Osteoporosis Alapítvány az anorexiás csontkárosodás veszélyére figyelmeztet

A csontozat egészségének megóvása fiatal korban „beruházást” igényel

A divatszakmát az utóbbi hónapokban felkavaró anorexia nagymértékben károsíthatja a nők csontozatát és az élet későbbi szakaszában az osteoporosis rizikófaktorává válhat.

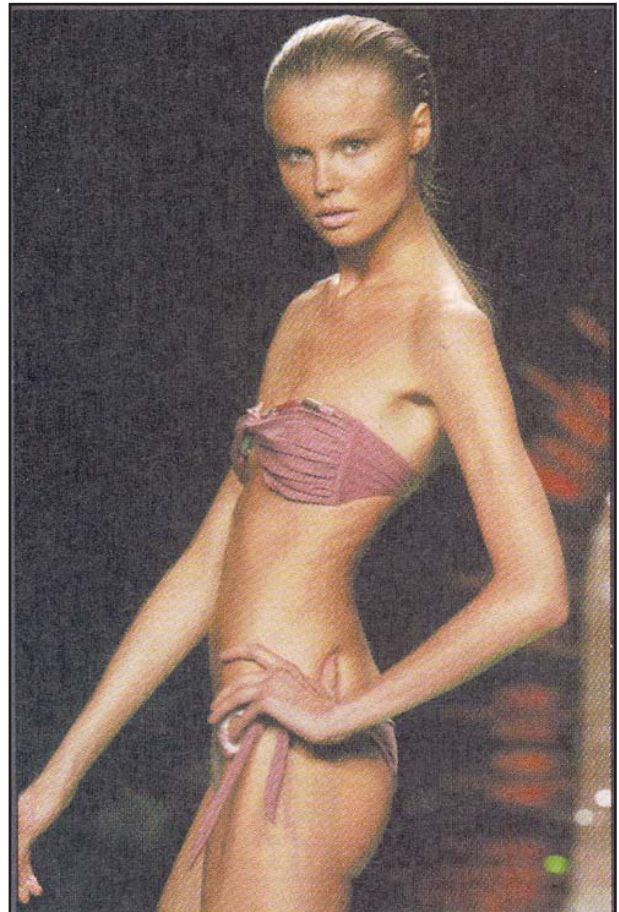
A csontozat fejlődése és tömegének gyarapodása a pubertás ideje alatt és serdülőkorban – vagyis fiúk és lányok esetében egyaránt 11–17 éves korban – a legnagyobb. Éppen ez az az időszak, amikor a lányok közül sokan feláldozzák egészségüket a manapság divatos, „penge vékonyságú” testalkatért. Mindazonáltal ebben az időszakban tetőzik a csontozat tömegének gyarapodása, márpedig a megfelelő csonttömeg elérése „megtérülő beruházás”, ami az élet későbbi szakaszában mérsékli a csonttörés kockázatát.

Az osteoporosis elterjedt, idült betegség; jellemzője a csontok törékennyé válása és csonttörések bekövetkezése – aránytalanul csekély erő hatására, sőt akár spontán is. Bár ez rendszerint a menopauzálás nőket sújtja, az élet korábbi szakaszában – gyakran már a serdülőkorban – eldől, hogy utóbb pozitív lesz-e csontozat fejlődésének „mérlege”.

Az IOF (International Osteoporosis Foundation) közelmúltban megjelent „*Bone Appetit*” című kiadványa rámutat az anorexia csontozat egészségét romboló hatására. Az ideálisnál kisebb testsúly az osteoporosis jelentős rizikófaktora. A fogyókúra étrend is veszélyeztetheti a csontok egészségét. Az anorexia nervosa néven ismert táplálkozási betegség külön is említésre méltó, mert a rendkívüli soványság anorexiás nőkben ösztrogénhiányhoz és a menstruáció megszűnéséhez (amenorrhoeához) vezet. Az ösztrogénhiány fiatalabb korban nagyjából ugyanúgy hozzájárul a csontvesztéshez, mint az a menopauza bekövetkezése után megfigyelhető.

2005-ben 7 szépségkirálynő emelte fel szavát a világ különböző régióiban a „soványság gyönyörű” felfogás ellen. *Justine Pasek* (Miss Panama, Miss Universe 2002) szerint „A lányok gyakran megkérdezik, mi a szépség titka. Véleményem szerint a szépség javarészt a testi edzettségből és egészségből ered, továbbá abból származik, hogy az ember büszke a testére és személyiségének értékeire.” Az IOF egyik, bangkok-i rendezvényén elhangzott felszólalásában hozzátette: „Ne váljatok a divat rabszolgáivá. Azt tanácsolom, hogy tiszteljétek magatokat és a testeteket – ennek érdekében törődjétek a csontjaitokkal is.”

*Pavadee Vichainrut* (Miss Thaiföld, Mrs. World 2003) ugyanezen a rendezvényen a következőket mondta:



„Számos fiatal leány fogyókúrázik azért, hogy karcsú lehessen, ám ezzel veszélyezteti az egészségét. Véleményem szerint a nőknek rá kell eszmélniük, hogy a szépség nem csupán testi, hanem annak a bensőnkől kisugárzó szépség is része – márpedig utóbbi feltételezi, hogy felelősen óvjuk egészségünket. A egészséges étrend és életmód, valamint a rendszeres testedzés nélkülözhetetlen a csontok egészségének megóvásához.”

Az IOF Osteoporosis Kockázat tesztjének a 2007. évi Osteoporosis Világnapon közreadandó frissített változatába már az alacsony testtömeg-index (BMI) is bekerül. A 2007. évi Osteoporosis Világnap témája: *Légy „törtelen”*: ismerd meg, és küszöböld ki az osteoporosis kockázati tényezőit!

*IOF-anyag alapján sajtó alá rendezte  
Mark Hasler (PANACOM)*