



Legumele cu frunze verzi, cerealele integrale și berea – posibili aliați ai sistemului osos

București, 23 mai 2018: Osteoporoza este o afecțiune des întâlnită în rândul tuturor persoanelor, în special în rândul femeilor ajunse la vârsta menopauzei. Aceasta provoacă apariția oaselor fragile, predispuse la fracturi, care se pot rupe la mișcări bruște sau chiar la cel mai mic efort depus.

În Europa, o femeie din trei cu vârsta de 50 de ani sau peste și unul din cinci bărbați cu aceeași vârstă suferă de fracturi osteoporotice. În afară de sex, indicii de masă corporală scăzut (<18,5 kg/m²), vârsta înaintată, lipsa exercițiului fizic, antecedentele de fracturi osoase și fumatul, cresc riscul de osteoporoză.

Alimentația este aliatul principal pentru menținerea stării noastre de sănătate și un element cheie pentru un sistem osos puternic. De asemenea, un stil de viață activ și practicarea exercițiilor fizice, pot încetini efectul de demineralizare al oaselor. Mersul pe bicicletă, urcatul scării, yoga, tenisul, sunt activități recomandate pentru întărirea oaselor.

Legumele cu frunze verzi sunt bogate în calciu care ajută la îmbunătățirea sistemului osos. Spanac, ștevie, broccoli, praz, sparanghel sau salată verde, toate conțin vitamine și nutrienți necesari întăririi sistemului osos: vitamina K, magneziu, siliciu.

La rândul lor, **cerealele** sunt bogate în fibre, carbohidrați, vitamine, minerale iar prezența lor în alimentație contribuie la sănătatea generală a organismului, inclusiv a sistemului osteo-articular. Din categoria cerealelor integrale fac parte fulgii de ovăz, grâul, ovăzul integral, secara integrală. Acestea pot fi perfect integrate în dietă ca bază pentru micul dejun sau ca gustare, în oricare moment al zilei.

Berea consumată moderat ar putea favoriza sănătatea sistemului osos

Sursă importantă de siliciu, datorită conținutului de hamei și cereale, berea consumată moderat poate favoriza sănătatea sistemului osos.

„Între consumul moderat de bere și sănătatea oaselor pare să existe o legătură pozitivă. Componenta de siliciu din bere poate contribui la unele dintre aceste efecte pozitive, iar cercetări recente par să confirme că siliciul joacă un rol important în păstrarea sănătății oaselor”, spune dr. Corina Zugravu, Președintele Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție.

Consumul moderat de bere poate reduce riscul de osteoporoză, o boală a sistemului scheletal caracterizată prin masă osoasă scăzută și deteriorarea țesuturilor osoase, deoarece scade densitatea minerală osoasă (DMO). Un DMO mare indică oase puternice, iar studii experimentale arată că DMO a șoldurilor bărbaților crește cu 3,4-4,5% odată cu consumarea a aproximativ 600 ml de bere pe zi. Aceeași cantitate de bere a mărit DMO a șoldurilor și coloanei vertebrale la femeile aflate în perioada postmenopauză, cu 5-8,3%¹.

Consumul moderat de bere este definit de Organizația Mondială a Sănătății ca o cantitate de 330 ml/zi pentru femei și 660 ml/zi pentru bărbați.

¹ Tucker KL, Jugdaohsingh R, Powell JJ et al. (2009). Effects of beer, wine, and liquor intakes on bone mineral density in older men and women. Am J Clin Nutr, 89(4):1188-1196.



CENTRUL DE STUDII DESPRE BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE

Despre Centrul de Studii despre Bere Sănătate și Nutriție

Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție este o entitate cu caracter științific, rezultat al demersului celor trei membri fondatori: dr. Corina – Aurelia Zugravu, lector universitar în cadrul UMF "Dr. Carol Davila", căreia îi revine și calitatea de Președinte în cadrul *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție*, dr. Alin Popescu, medic primar în medicină sportivă și consultant în probleme de nutriție, deținând calitatea de Secretar general, și dr. Mihaela Begea, doctor în științe inginerești.

Înființat în luna decembrie a anului 2011 și lansat oficial în data de 7 martie 2012, *Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* are drept obiectiv investigarea efectelor consumului moderat de bere asupra organismului uman prin derularea de studii științifice și diseminarea informațiilor în domeniu în rândul comunității medicale și a publicului larg.

Pentru a contribui activ la promovarea domeniului cercetării de la noi din țară, Centrul finanțează anual studii de cercetare în domeniu, sub forma de burse acordate studenților, masteranzilor, doctoranzilor sau cadrelor universitare, indiferent de vârstă. Toate detaliile privind structura și componența *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* pot fi găsite la adresa: www.beresanatatenutritie.ro.

Pentru mai multe informatii:

Adelina Ionașcu

The Public Advisors

Tel: 0753 047 591

E-mail: adelina.ionascu@publicadvisors.ro