



Osteoporoza

Osteoporoza to choroba szkieletu. Charakteryzuje się upośledzoną wytrzymałością kości, co zwiększa ryzyko złamań.



Jak zapobiegać osteoporozie?



Wprowadź regularną aktywność fizyczną



Zadbaj o odpowiednią dietę bogatą w wapń



Spędzaj czas aktywnie na świeżym powietrzu



Ogranicz spożycie kawy

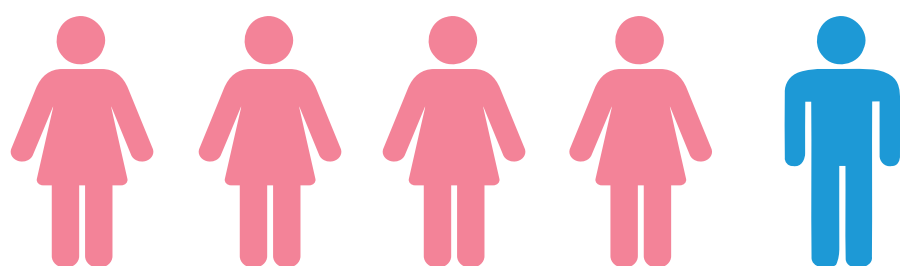
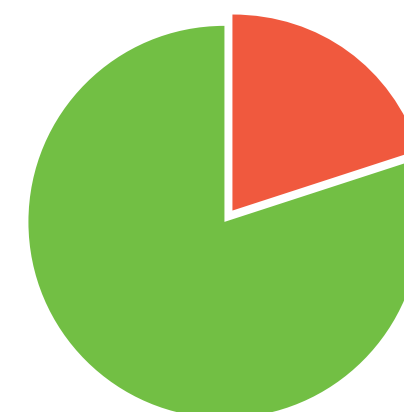


Zmniejsz spożycie alkoholu



Zrezygnuj z palenia papierosów

Ogółem w Polsce osteoporozę stwierdza się u około **4 milionów** osób, co stanowi **20%** wszystkich dorosłych



Osteoporoza dotyka **czterokrotnie** częściej kobiety niż mężczyzn

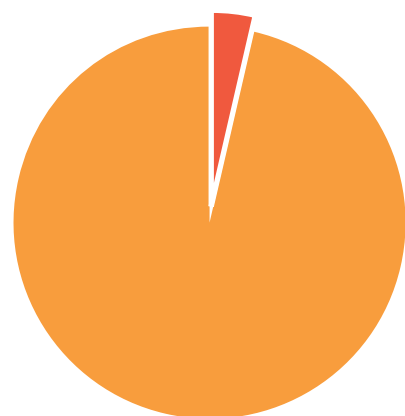
Prognoza zmian ilości złamań osteoporotycznych kości do 2035 roku

2010 r. 2 710 000

przewidywany wzrost liczby złamań

2025 r. 3 239 564

2035 r. 4 098 878



Jedynie **3,7%** pacjentów jest leczonych z powodu osteoporozy, co wiąże się z nieuchronnym wzrostem złamań, inwalidztwa i liczby zgonów.



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej IŻŻ



Instytut Żywności i Żywienia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

www.NCEZ.pl