

# Διατροφή και αρθρώσεις



Η άρθρωση είναι το σημείο εκείνο του σκελετού όπου ενώνονται δυο ή περισσότερα οστά. Ο μαλακός ιστός που καλύπτει την εσωτερική πλευρά της άρθρωσης ονομάζεται αρθρικός χόνδρος ενώ στις διαρθρώσεις υπάρχει το αρθρικό υγρό το οποίο λειτουργεί σα λιπαντικό και βοηθάει στην κίνηση χωρίς να τρίβονται τα οστά μεταξύ τους. Φλεγμονές στις αρθρώσεις μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στον αρθρικό χόνδρο και το αρθρικό υγρό δημιουργώντας πολύ δυσάρεστες και επίπονες καταστάσεις.

Μια σωστή διατροφή μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της καλής κατάστασης των αρθρώσεων.

- Πολύ σημαντική είναι η διατήρηση ενός σωστού σωματικού βάρους. Προσέξτε ο Δείκτης Μάζας Σώματος να κυμαίνεται μεταξύ 18,5 και 25. Η απώλεια βάρους μειώνει την πίεση στα γόνατα, τα ισχία και βοηθάει στην πρόληψη τραυματισμών στις αρθρώσεις. Μελέτες δείχνουν σε κάθε αύξηση βάρους κατά 0,5 κιλό, η πίεση στα γόνατα γίνεται 4 φορές μεγαλύτερη.
- Δώστε βάση στα ω-3 λιπαρά οξέα. Τα ω-3 λιπαρά οξέα φαίνεται να προστατεύουν τις αρθρώσεις και να μειώνουν τη χρόνια φλεγμονή, η οποία είναι υπεύθυνη για τον πόνο στις αρθρώσεις σε άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα. Τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα είναι τα λιπαρά ψάρια όπως οι σαρδέλες, ο σολομός, ο τόνος, τα καρύδια και ο λιναρόσπορος.
- Εμπλουτίστε τη διατροφή σας με φρούτα και λαχανικά. Οι τροφές αυτές είναι πλούσιες σε ουσίες με αντιοξειδωτική δράση οι οποίες δρουν κατά των ελεύθερων ριζών που βλάπτουν τις αρθρώσεις. Επιλέξτε διαφορετικά φρούτα και λαχανικά και «παίξτε» με την ποικιλία. Οι βιταμίνες E, A, C που περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά προστατεύουν τις αρθρώσεις. Ιδιαίτερα, η βιταμίνη C φαίνεται να επιβραδύνει τη φυσιολογική φθορά στις αρθρώσεις, μέσω της συμμετοχής της στο σχηματισμό του κολλαγόνου, το οποίο είναι βασικό συστατικό του χόνδρου.
- Καταναλώστε άπαχες πρωτεΐνες όπως κοτόπουλο, ψάρι, θαλασσινά και όσπρια. Οι πρωτεΐνες είναι σημαντικές για την καλή κατάσταση των μυών και του αρθρικού χόνδρου, παράγοντες που σχετίζονται με την υγεία των αρθρώσεων.
- Πολύ σημαντικό ρόλο παίζουν το ασβέστιο και η βιταμίνη D καθώς συμβάλλουν στη μείωση της απώλειας της οστικής μάζας και βοηθούν στη διατήρηση της υγείας των αρθρώσεων. Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το μπρόκολο, τα αμύγδαλα, η λαχανίδα.
- Ενυδατωθείτε επαρκώς. Το νερό βοηθάει στη λίπανση των αρθρώσεων.
- Τέλος, η κατάλληλη άσκηση προστατεύει το σκελετικό μας σύστημα και τις αρθρώσεις μας.