

# „Healthy nutrition, healthy bones” – raport IOF

International Osteoporosis Foundation w październiku, w związku z przypadającym na ten miesiąc Światowy Dzień Osteoporozy, opublikowało raport o zmieniających się potrzebach odpowiedniego odżywiania w zależności od wieku.

Raport podkreśla jak istotną rolę gra odżywianie w rozwoju i utrzymaniu zdrowego szkieletu w ciągu życia osobniczego.

Odnosi się on do wyzwań publicznej służby zdrowia w zakresie niedostatecznej podaży wapnia, witaminy D, białka

i innych mikroelementów niezbędnych dla prawidłowego układu mięśniowo-szkieletowego. Jednocześnie wskazuje on możliwe rozwiązania zaistniałych problemów. W pierwszej kolejności raport podkreśla istotność właściwej diety w okresie ciąży dla rosnącego płodu. Przechodząc poprzez kolejne stadia życia osobniczego raport podkreśla szczególne znaczenie prawidłowego odżywiania i suplementacji się w zakresie trzech istotnych okresów:

- dzieciństwa i młodzieży w wieku dojrzewającym – cel: budowania maksymalnej szczytowej masy kostnej;
- dorosłości – cel: uniknięcia przedwczesnej utraty masy kostnej;
- osoby starsze – cel: zapobieganie osteoporozie i wdrożenie stosownego leczenia (jeśli jest wymagane).

Pełna treść raportu dostępna jest pod adresem [www](#) lub w załączeniu (PDF-wersja angielska).

[IOF Nutrition Report 2015Download](#)