

# World Osteoporosis Day – 20.10.2017

Ruszyła kampania informacyjna Światowego Dnia Osteoporozy 2017. Hasło przewodnie kampanii podobnie jak w roku poprzednim brzmi: „Kochaj swoje kości – zadbaj o swoją przyszłość” (*Love your bones: protect your future*).

Tegoroczna kampania skupia się między innymi na zależności pomiędzy zdrowiem kości a nowotworami, chorobami otępiennymi (w tym chorobą Alzheimera) i reumatoidalnym zapaleniem stawów.

Podobnie jak w latach poprzednich organizatorzy zwracają uwagę jak ważna jest aktywność fizyczna dla zdrowych kości i mięśni i zachowania funkcjonalności w późniejszych latach życia. Obok ćwiczeń oporowych podkreślają oni znaczenie prawidłowej diety (w szczególności odpowiedniej podaży wapnia i witaminy D) i konieczność modyfikacji niekorzystnych nawyków życiowych (palenie, nadużywanie alkoholu). Organizatorzy w swojej kampanii zachęcają odbiorców do kontaktu z lekarzem, celem profilaktycznego określenia ryzyka osteoporozy i złamania kości.

W szczególności, przypominają autorzy kampanii, pamiętać należy o tym że zdrowie naszych kości zaczyna się od najmłodszych lat dziecięcych. Wtedy też dieta i ćwiczenia mają ogromny wpływ na późniejszą podatność na złamania.

Słowami prezesa International Osteoporosis Foundation Prof C. Coopera:

*„Osteoporoza nazywana jest pediatryczną chorobą z konsekwencjami geriatrycznymi...”*

Więcej informacji oraz materiały (w języku angielskim) dostępne są pod adresem [www](http://www.worldosteoporosisday.org).