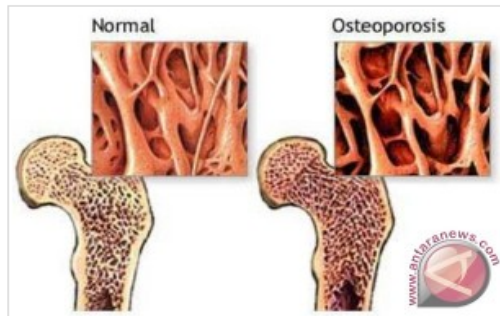


<http://www.antaraneWS.com/berita/401958/hindari-osteoporosis-sejak-dini>

Hindari osteoporosis sejak dini

Kamis, 24 Oktober 2013 19:21 WIB | 1795 Views

Pewarta: Deny Yuliansari



Ilustrasi (google.com)

Jakarta (ANTARA News) - Penyakit pengeroposan tulang atau osteoporosis pada usia lanjut bisa diatasi, namun itu harus dilakukan sejak dini.

"Bahkan sejak masih dikandung," kata dokter ahli penyakit dalam Rumah Sakit Cipto Mangunkusomo, Dr Bambang Setyohadi, SpPD-KR saat jumpa pers di Jakarta Selatan, Kamis.

Dia menyebutkan bahwa saat masih mengandung, sang ibu harus mengonsumsi kalsium yang cukup sehingga proses awal pembentukan tulang pada anak bisa berjalan dengan baik.

Tulang anak pun bisa tumbuh dengan sempurna karena mendapat asupan kalsium yang bersumber dari berbagai macam makanan atau minuman.

"Tapi jangan hanya kalsium saja. Zat pendukung seperti protein serta vitamin juga harus dikonsumsi," katanya.

Selain itu, saat anak sudah lahir dan mulai tumbuh, asupan makanan juga harus tetap dijaga. Namun tidak hanya itu saja, pendukung untuk penguatan tulang pada anak sebelum berumur 20 tahun juga penting.

"Rajin terkena matahari untuk dapat vitamin D dan olahraga. Paling mudah itu ya jalan kaki," katanya.

Dengan hal tersebut, osteoporosis bisa saja dihindari. Dia menjelaskan bahwa dengan kuatnya tulang yang ada bisa saja memperlambat kemungkinan proses osteoporosis.

"Karena proses osteoporosis tidak bisa dihindari. Namun saat seseorang sudah siap, proses osteoporosis tersebut bisa diperlambat dan bisa saja osteoporosisnya tidak tercapai," katanya.

Osteoporosis lebih banyak terjadi pada perempuan karena memiliki perempuan mengalami masa menopause. Osteoporosis sendiri bisa mengakibatkan kualitas hidup menurun karena massa tulang seseorang mulai

Berita Terkait

- > [Osteoporosis bisa berakibat fatal pada orang tua](#)
- > [1 dari 4 perempuan tua Indonesia osteoporosis](#)
- > [Belum tentu anda perlu suplemen vitamin D](#)
- > [Perempuan Indonesia butuh pelatihan pasar modal](#)
- > [Pria bisa terkena osteoporosis](#)

Galeri Terkait

**Pameran wastra****Tokoh Perempuan Indonesia**

Video Terkait

**1 dari 4 Wanita Terkena ...****Mari Bergerak, Cegah Patah ...**

berkurang dan menipis.

Editor: Suryanto