

<http://forum.tribunnews.com/showthread.php?7383732-Tulang-Makin-Menderita-Kalau-Gaya-Hidup-Anda-Begini>

Tulang Makin Menderita Kalau Gaya Hidup Anda Begini



Setiap orang tentu ingin hidup enak dan nyaman. Namun tanpa disadari, pilihan gaya hidup tersebut seringkali justru berdampak negatif terhadap kondisi kesehatan seseorang. Termasuk pada penderita osteoporosis.

"Misal jarang ada orang yang suka susu, sehingga kebutuhan kalsiumnya tidak terpenuhi. Kemudian orang yang tidak suka olahraga," ujar Dr dr Rizaldy Pinzon, M.Kes., SpS dalam Sarasehan Mengenal Osteoporosis, dan ditulis pada Selasa (21/10/2014).

Dokter spesialis saraf yang concern terhadap osteoporosis tersebut menjelaskan orang yang malas atau kurang suka menggerakkan tubuhnya lebih berisiko terkena osteoporosis karena tulangnya tak pernah terlatih.

"Risiko ini akan semakin meningkat kalau misal habis makan malah hanya duduk, jarang bergerak, walaupun hanya untuk sekadar memindah saluran televisi," urainya.

Di samping faktor yang tak dapat diubah seperti genetik, usia, ras, dan menopause, sebenarnya menurut dr Dias Irawan Prasetya, ada faktor risiko osteoporosis yang bisa diubah.

Di antaranya karena kekurangan asupan protein untuk tulang; kurang terpapar sinar matahari, yang biasanya satu paket dengan kurang gerak; asupan kafein tinggi; mengonsumsi alkohol; dan merokok.

Untuk itu dr Pinzon menyarankan bila tak ingin tulang keropos di hari tua, sejak dini perlu dilihat 'bakat' osteoporosisnya dan menghindari rokok, alkohol termasuk mengonsumsi kafein tak lebih dari dua gelas dalam sehari.

"Perbanyaklah konsumsi makanan-makanan yang tinggi kalsium seperti keju, susu, sayuran hijau, kacang kedelai dan ikan. Olahraga teratur juga penting. Lebih baik lagi kalau olahraganya di luar ruangan agar terkena sinar matahari," jelasnya..