




Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Sağlıklı bir kemik yapısı için kalsiyum ve D vitamini takviyesi Xtra-cal'ın önemini geçen hafta sizlerle paylaştım. Kemikler, kasları yapısal olarak destekleyen, hayati organları koruyan ve normalde hücrelerin çalışması için temel gereksinimlerden biri olan kalsiyumu depolayan yapılardır. Osteoporoz veya Kemik erimesi, kemik metabolizmasındaki bir bozukluk sonucunda kemikteki protein örgüsünün seyrilmesiyle iskelette ortaya çıkar. Kemik erimesi, kemiklerin çok kolay kırılabilmesine sebep olan bir hastalıktır. Kemğin birim hacimdeki mineral yoğunluğu azalmıştır. Bu nedenle kemikler daha kolay kırılır hale gelir. En çok omurlarda, kalça ve bilek kemiklerinde görülse de, vücuttaki bütün kemikler bu durumdan etkilenir. Her iki cinste de görülebilmekle beraber, hastaların %80'i kadındır. Tedavi edilmeyen osteoporoz kemik ağrısı, şekil bozukluklarına yol açabilir. Ayrıca kişi giderek çevresindekilere daha bağımlı bir hale gelir ve üretken bir yaşamdan uzaklaşır. Ayrıca kişinin yaşam kalitesi bozulur ve depresyon benzeri psikolojik sorunlar yaşayabilir. Osteoporozun bir diğer özelliği de, kırık olmadığı sürece ağrı yapmadığı için sinsi, sessizce ilerleyen bir hastalık olmasıdır.

#### OSTEOPOROZDA RİSK FAKTÖRLERİ:

1. Kadın olmak (Kadınlar daha az kemik dokusuna sahiptir)
2. 50 yaşın üstünde olmak (Yaş arttıkça yoğunluğunu kaybeden kemikler zayıflar)
3. Menopoza girmiş olmak (Menopoza girmiş kadınların ortalama üçte birinde osteoporoz gelişmektedir ki, bunun sorumlusu östrojen düzeyindeki azalmadır)
4. Erken menopoza girmek veya yumurtalıkların operasyon ile alınmasını takiben cerrahi (yapay) menopoza girmek.
5. Erkeklerde erkek cinsiyet hormonu olan testosterondaki azalma ile kemik kütlede azalabilmektedir.
6. Düşük kalsiyum içeren yiyeceklerle beslenme ve vitamin D eksikliği
7. Fiziksel aktivitenin, hareketliliğin ve egzersizin az olması, (egzersizin kemik kütleini arttırdığı, kemiği kuvvetlendirdiği kanıtlanmıştır).

- 
8. Ailede osteoporozlu kimselerin bulunması (kırıklara yatkınlığın bir kısmı kalıtsaldır; annelerinde omurga kırığı öyküsü olan genç kadınlarda da kemik kütlesinde azalmaya rastlanmaktadır)
  9. Kısa boylu, ince yapılı kişiler iri yapılı, kilolu kişilere göre daha fazla osteoporoz riski taşımaktadırlar.
  10. Beyaz tenli, açık renk gözlü olmak,
  11. Sigara içmek,
  12. Alkollü ve kolalı içecekleri çok fazla tüketmek.

Bizim tavsiyemiz osteoporozu önlemek için günde 3 adet Xtra-cal kullanmanızdır.

Sağlıklı ve keyifli bir hafta geçirmeniz dileğiyle.....

Prof. Dr. Banu Çaycı  
Herbalife Türkiye  
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi