

09 – ОСТЕОПОРОЗ

Костная ткань динамична и имеет свойство адаптироваться к изменяющимся нагрузкам, постоянно перестраиваясь. Ваш скелет полностью обновляется каждые семь – десять лет. Максимальная плотность и прочность скелета у женщин достигается к двадцати пяти годам, т.е. вы должны начинать заботиться о себе сейчас, если вы хотите, чтобы ваши кости были прочными и здоровыми впоследствии.

Для артиста балета, желающего продлить свою карьеру как можно дольше, крайне важно, чтобы кости оставались здоровыми. Ваши кости – это живая ткань, заботиться о которой вы должны всю вашу жизнь. Ваш скелет, прочный как сталь и при этом достаточно лёгкий, чтобы вы могли танцевать, позволяет вашему телу сопротивляться силе притяжения и натяжению мышц, что и делает возможным само движение. Кости состоят из соединительной ткани (колагена), солей кальция и других минералов, структура которых представляет собой полостые ячейки.

Когда полости ячеек увеличиваются, внутренняя архитектура костей меняется и возрастает вероятность переломов. Ваши кости становятся тонкими и ломкими – это называется остеопорозом или пористостью костей.

Обычно риск переломов для артиста балета невелик: занятия, включающие регулярно упражнения с ношением тяжести, которые вызывают растяжение и сокращение мышц, способствуют укреплению костей. Но при этом ошибочно полагать, что прочность и здоровье ваших костей беспредельны. Известно, что сочетание избытка упражнений (как с ношением тяжестей, так и без) и недостатка питания понижает содержание эстрогена (для женщин) и тестостерона (для мужчин), которые крайне необходимы для поддержания здоровья вашего скелета.

Низкое содержание эстрогена и тестостерона может привести к ослаблению вашего скелета и сделать ваши кости очень тонкими и ломкими, даже в молодости. Тонкие и ломкие кости подвергаются, с одной стороны, опасности «переломов хрупкости», т. е. малейший удар или падение могут привести к перелому, и, с другой стороны, опасности «перелома стресса», который вызывается постоянными нагрузками на одну какую-либо часть тела. Как следствие, ваши кости могут быть травмированы на всю жизнь.

Женщины с низким содержанием эстрогена подвергаются особой опасности. Самым верным показателем низкого содержания эстрогена является прекращение месячных, что часто происходит в результате интенсивных тренировок в сочетании с питанием с низким энергетическим содержанием. Отсутствие месячных в течение шести месяцев или задержка начала месячных (после 16 лет) может снизить плотность костей и увеличить опасность переломов. Кости теряют свою плотность, когда прерываются месячные, и кости двадцатилетней женщины могут стать такими же хрупкими, как кости семидесятилетней женщины.

Если у вас не было месячных в течение 3 месяцев или больше, мы вам советуем обратиться к врачу или в учреждение по планированию семьи. Возможно, вы должны беспокоиться не только о своём весе.

Как я могу узнать, есть ли у меня остеопороз?

Остеопороз выявляется при вашем первом переломе. Перелом хрупкости может произойти даже при движении, требующем малое усилие, например, при приземлении после прыжка или при наклоне, если вы хотите что-то поднять. Эти переломы могут вызвать поражение кости, что приводит к ослаблению или деформации скелета.

Как можно предотвратить ослабление костей?

Нужно начинать заботиться о себе сейчас. Для хороших костей требуется здоровое питание, упражнения и сбалансированное содержание гормонов, т.е. вы должны должным образом сочетать нагрузки, питание и ваш вес, чтобы обеспечить хорошее здоровье вашим костям.

Кальций

Кальций необходим для хорошего функционирования мышц, нервной трансмиссии и для свёртываемости крови. Именно кальций делает кости крепкими. Если ваше потребление кальция недостаточно, ваше тело будет забирать кальций из костей, что может привести к остеопорозу.

Остеопороз может быть и у мужчин, но женщины подвергаются большему риску, особенно если они очень худые, курят и потребляют слишком много кофеина и недостаточно кальция.

Наилучшая защита от остеопороза – потребление достаточного количества кальция плюс здоровый образ жизни и физические нагрузки, особенно с поднятием тяжестей, так как это стимулирует образование костей.

Кальций содержится в молоке и молочных продуктах (также в обезжиренных молочных продуктах), в осетрине, сардинах в консервах (если вы едите сардины вместе с костями), тофю, зелёных овощах и фасоли. Дети должны потреблять 800 – 1200 мг кальция в день, подростки и взрослые 1200 – 1500 мг в день.

(отрывок из книги "Ваше тело ваша забота" с любезного позволения Dance UK. Эта и другие публикации, посвящённые здоровью танцоров, доступны на сайте Dance UK: www.danceuk.org, e-mail info@danceuk.org.)