



Физические упражнения до двадцати лет улучшают развитие костей и могут снизить риск переломов во взрослой жизни, как показывает исследование с участием более 800 шведских мужчин, проведенное национальной академией при Университете Гетеборга, Швеция.

Прочность наших костей определяется в раннем возрасте. Чем больше костной массы мы набираем в юном возрасте, тем меньшим будет риск переломов, когда мы становимся старше. Предыдущие исследования показали, что физические упражнения до и в период полового созревания являются особенно важными для развития костей.

Теперь исследователи из Университета Гетеборга показали, что физические упражнения до двадцати лет также помогает росту костей, борьбы с риском переломов костей в более позднем возрасте.

Физическая активность повышает костную массу

Маттиас Лорентсон и его коллеги пригласили для исследования 833 шведских мужчин. Участники, увеличившие уровень физической активности в возрасте от девятнадцати до двадцати четырех лет отличались плотностью костной ткани в области бедер, поясничного отдела позвоночника, рук и голени - а те, кто снизили физическую активность в течение этого периода, обладали значительно более хрупкими костями.

Физическая активность Снижает риск переломов

"Люди, увеличившие или поддерживающие высокий уровень физической активности также разработали более крупные и толстые кости в нижней части ног", - говорит Лорентсон. "Эти результаты показывают, что сохранение или, в идеале, увеличение физической активности может улучшить рост костей в молодости, которая, вероятно,

Риск развития остеопороза может быть снижен

Автор: Administrator
14.02.2013 14:43 -

снижает риск переломов в будущем."

Остеопороз является широко распространенной болезнью, которая приводит к повышенному риску переломов костей. Швеция отличается многочисленными случаями заболевания этой болезнью. Одна из двух женщин и один из четырех мужчин с остеопорозом ломают кости рук или ног в какой-то момент их жизни.