



골다공증에 대한 오해와 진실

— 뚱뚱한 사람에게 골다공증이 생길 우려가 많다?

체중이 많이 나가면 하중이 있기 때문에 오히려 뼈에 자극을 줘서 뼈를 튼튼하게 한다. 그러나 다른 질병의 예방과 건강을 위해서는 적절한 체중을 유지하는 것이 좋다.

— 곱탕이나 사골탕은 골다공증에 좋다?

칼슘 성분이 많기 때문에 언뜻 생각하면 그렇게 보일 수도 있지만 이 속에 들어있는 인 성분이 칼슘 섭취를 방해한다. 오히려 지방이 많기 때문에 고지혈증, 동맥경화 등을 유발하게 된다. 햄버거, 피자, 콜라 등 인스턴트 식품도 인 성분이 많아 해롭다.

— 한 번 약해진 뼈는 다시 튼튼해지지 않는다?

생활력이나 운동, 또는 비타민D, 약물 약재 등으로 튼튼하게 할 수 있다.

— 칼슘만 많이 복용하면 된다?

칼슘이 골다공증에 가장 중요한 영양소이긴 하지만 운동이 병행되어야 하고 흡연, 음주 또한 줄여야 하며 심할 경우에는 약물이나 수술 치료도 해야 한다.☹

〈출처 : 경향신문〉

