

**INFORMACIÓ SANITÀRIA: L'OSTEOPOROSI.**

La OMS (Organització Mundial de la Salut) la defineix com una malaltia metabòlica que es caracteritza per una disminució de la massa òssia per pèrdua de calci.

L'osteoporosi comporta un augment de la fragilitat de l'os i per tant, un increment del risc de fractura.

Pot afectar a tots els ossos però els més vulnerables són la columna vertebral i els ossos llargs, com el fèmur i el radi. Avui en dia és possible fer un diagnòstic clar amb la tècnica de la densitometria.

Malgrat que aquesta malaltia sol manifestar-se en l'edat madura, la seva prevenció ha de començar molt abans, en la infància i la joventut; cal recordar que la pèrdua de calci dels ossos ja es produeix anys abans de que se'n puguin sentir els símptomes.

La millor manera de prevenció és fer una ingesta adient de calci durant tota la vida i especialment en les èpoques de creixement, mitjançant els aliments:



- Recordem que els aliments més rics en calci i dels que millor s'aprofita, són la llet i els productes derivats (formatges, iogurts, etc). Cal veure uns tres gots de llet al dia o el seu equivalent.
- Per poder aprofitar la calci de la llet o dels productes làctics, es recomana no menjar-los juntament amb pa o farines integrals.
- També hi ha altres aliments que ens donen calci, com els fruits secs (sobretot l'ametlla), la col, el brocol i la coliflor, el nap, la taronja, etc.

Cal també recordar que hi ha un seguit d'hàbits tòxics, com fumar o veure alcohol amb excés i habitualment, que afavoreixen la pèrdua de calci i suposen per tan, un risc per l'aparició d'osteoporosi.

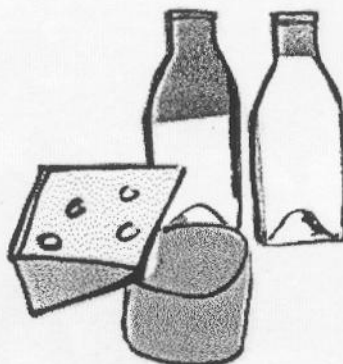
El sedentarisme, menjar un excés de carn i prendre poc el sol, son factors que també cal evitar per una bona salut dels ossos. En les persones grans, sol haver un dèficit de Vit. D per falta d'exposició al sol.

Per al tractament d'aquesta malaltia, el metge dirà lo que és millor per a cada persona.

Recordem uns punts importants tant per previndre com per cuidar a la persona amb osteoporosi:

- No fumeu.
- Alcohol amb moderació si en beveu
- Feu exercici tots els dies (caminar, ballar...)

Preneu una alimentació variada i amb aliments làctics (tres gots de llet al dia o el seu equivalent).



**Curiositats**

**L'enigma de primavera**

Un agent secret havia de recuperar uns documents que hi havia en un calaix d'una habitació que estava protegida per una alarma immediata connectada a uns raigs infrarojos i que en aquell moment estava activada.. El sistema de desconnexió de l'alarma es trobava en una caixa on hi havien 4 interruptors , dels quals si se n'activaven més de dos a la vegada es disparava l'alarma, tanmateix la caixa estava situada en una altra cambra des de la qual no es podia veure la bombeta que hi havia a la recambra de l'habitació on es trobaven els documents i que indicava si l'alarma estava connectada o desconnectada. L'agent tan sols sabia que si la bombeta estava apagada volia dir que l'alarma estava connectada i es trobava amb la dificultat de que per un altra banda l'alarma també s'activava al cap de mig minut d'accedir-hi a l'interior de la recambra que li permetia veure la bombeta, fet que només li permetia entrar una vegada per poder tornar a sortir a desconnectar-la. Com s'ho va fer per descobrir quin dels 4 interruptors era el que desconnectava l'alarma sense que aquesta s'actives?

**Solució a l'enigma d'hivern**

El verí el va servir dissolt amb els glaçons, cosa que l'hi permetia posar-se'n sols un per no aixecar sospites i beure ràpidament abans aquest no es desfés pel calor.

<b>EQUIP</b>	<b>GARBINADA</b>
<b>Coordinaçió:</b>	●.....
Glòria Arbonès, Núria Pujol i Jordi Santaulària.	
<b>Redacció:</b>	●.....
Glòria Arbonès, Miquel Ballesté, Miquel Camarassa, Pilar Lax, Alicia Pons, Núria Pujol, Verònica Pujol, Mònica Rius, Jordi Santaulària.	
<b>Editorial:</b>	●.....
Núria Pujol, Mònica Rius, Alicia Pons	
<b>Muntatge:</b>	●.....
Ferran Pallàs	
<b>Fotos:</b>	●.....
Miquel Ballesté	
Amb la col·laboració de l'Excl. Ajuntament d'Almatret:	
Telèfon/Fax : 973 13 80 13	
E-mail : ajuntament@almatret.ddl.net	