



centre mèdic Montblanc

ODONTOLOGIA

- Implantologia
- Ortodòncia
- Traumatologia
- Ortopèdia
- Fisioteràpia
- Medicina general
- Medicina interna
- Serveis d'infermeria
- Anàlisi clíniques
- Teràpia antitabac

Associats a mútues

CARRER MONTBLANC 37 - 08720 VILAFRANCA DEL PENEDÈS
TEL./FAX 93 817 33 18 - 93 817 11 57
WWW.CENTREMEDICMONTBLANC.COM



CN CARLA NOGUÉS

¿PROPÓSITO DE AÑO NUEVO?

ELIMINA LA GRASA DE FORMA DEFINITIVA

BONO VIP -10%
3 MESES DE MANTENIMIENTO GRATIS

Plaça Josep Anselm Clavé, 11 935 38 63 60
Vilafranca del Penedès



Vila Dental
la seva clínica de confiança

Ortodòncia Invisible TEEN i JOVE
2.999€

Implant + corona
des de **17,50€** al mes

Felicitat 2024!

Rambra Nostra Senyora, 24 Telf. 93 826 00 98 www.viladental.com vila_dental@

Osteoporosi: claus per a uns ossos forts

S'estima que més d'un terç de les dones de 50 anys tenen osteoporosi, i més d'un cinquè dels homes. És una malaltia silenciosa que no produeix símptomes fins que arriba a una fractura. Les més perilloses són les fractures de maluc, que en persones grans s'associen amb una mortalitat del 35% l'any posterior a la fractura.

En dones de més de 55 anys, la càrrega hospitalària per fractures degudes a l'osteoporosi és molt major que per altres trastorns com l'infart de miocardi, el vessament cerebral o el càncer de pit.

Que podem fer per enfortir els ossos?

Les principals recomanacions per mantenir uns ossos forts i sans, són:

1. Entrenament de força. Si només poguessis fer una cosa per als teus ossos, sens dubte seria entrenar la força. L'os, com qualsevol teixit, respon a l'estímul. Per tant, l'entrenament de força o el simple fet de caminar ja alenteix la pèrdua òssia associada a l'edat. De manera contrària, les activitats sense impacte com el ciclisme o la natació tenen menys beneficis sobre la massa òssia. Com més massa òssia desenvolupis durant la joventut menys risc de patir osteoporosi tindràs, però mai és tard per començar! Si ja tens una certa edat o sempre has estat una persona sedentària, tampoc és una excusa. Comença amb un programa bàsic amb poc impacte i sense càrrega i, una vegada aconseguis un nivell bàsic, és bona idea afegir una mica de pes i impacte.

2. Alimenta els teus ossos. Hem d'assegurar una dieta rica en calci ja que és essencial per a la nostra salut òssia. La dosi diària recomanada estaria al voltant dels 1.000 mg/dia. Alguns aliments que ens l'aporten són el peix, làctics, verdures de fulla verda o fruits secs.

La vitamina D facilita l'absorció de calci i fòsfor, minerals fonamentals per als ossos. Una forma molt efectiva d'aconseguir-la és realitzar activitat física a l'aire lliure.

També sabem que un major consum de magnesi s'associa generalment amb millor densitat òssia. Algunes bones fonts són: fruits secs, cereals com la civada, llegums, verdures fulla verda, salmó, etc. I per últim però no menys important, hem de garantir una bona dosi de proteïna. Es recomanen entre 1.2-1.5 g/kg al dia.

És un consell de:
Cristina Gasent
(Fisioterapeuta CSSV)
Anna Montes
(Fisioterapeuta CSSV)



FARMÀCIA FONT

Obert tots els dies de la setmana menys els diumenges i festius.

Matins De 9.30 a 13.30h
Tardes De 17 a 20h.
Dissabtes tarda TANCAT

Ctra. de Barcelona, 43 08793 AVINYONET
Tel. 93 897 00 82