**Остеопороз —** это заболевание, связанное с потерей кальция в костях. При нём снижаются плотность и прочность костей, что в разы увеличивает риск переломов даже при небольшой травме. Чаще им болеют пожилые люди, при этом женщины более подвержены риску остеопороза.

Факторы, способствующие его развитию: неправильное питание, курение и употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни или избыточная физическая нагрузка, пониженное поступление кальция и витамина D.

Лучшая профилактика заболевания — умеренная физическая нагрузка, желательно на свежем воздухе. Это особенно актуально для жителей северных регионов, где солнечных дней может быть в разы меньше, чем в центральных и южных.

Важно следить за поступлением кальция. В рационе должны быть молоко и молочные продукты, миндаль и кунжут. Ежедневная норма кальция — 800–1000 мг. Также стоит обратить внимание на жирность продуктов с кальцием. Например, из обезжиренных или, наоборот, очень жирных молочных продуктов кальций усваивается хуже.
Будьте здоровы!