

ŚWIATOWY DZIEŃ OSTEOPOROZY

20 października 2011

Razem niezłomni Pokochaj swoje kości

Od 1996 roku pod auspicjami IOF (International Osteoporosis Foundation) obchodzony jest w dniu 20.10. Światowy Dzień Osteoporozy (ŚDO). Celem akcji o zasięgu ogólnoswiatowym jest popularyzacja wiedzy związanej z profilaktyką i leczeniem osteoporozy. Każda edycja ma swoje cele szczegółowe. W 2011 roku skupia się na promocji aktywności fizycznej, właściwej diecie i nasłonecznieniu – odpowiedzialnym za syntezę witaminy D3.

ŚDO ma dwa główne aspekty: medialny i naukowy. Celem kampanii medialnej jest:

- Stworzenie grupy międzynarodowych mediów i PR (Public Relations) związanych z osteoporozą;
- Wprowadzenie globalnej, multimedialnej kampanii, bezpośrednio związanej z IOF i jej kontynuacja przez cały rok.

Celem naukowym ŚDO jest

- Skupienie się na zapobieganiu osteoporozie poprzez popularyzację prostych informacji (tj. „3 kroki do niełamliwych kości”), zachęcenie do pozytywnych zmian trybu życia we wszystkich grupach wiekowych.

WPROWADZENIE

Badania wykazały, że regularne ćwiczenia fizyczne, dieta i nasłonecznienie zapewniające prawidłowy poziom wapnia i witaminy D3, są filarami w zapobieganiu osteoporozie na wszystkich etapach życia. Z tego powodu te kierunki profilaktyki osteoporozy powinny być popularyzowane jako łatwe i tanie do wprowadzenia.

Medialna kampania o szerokim zakresie, jedyna o charakterze wielopokoleniowym i wykorzystująca najnowsze media, ma za zadanie skupić uwagę na te trzy kluczowe aspekty zapobiegania osteoporozie.

Ważnym zagadnieniem, które nie było podkreślone w trakcie poprzednich Światowych Dni Osteoporozy IOF jest rola suplementacji witaminą D3 w redukcji częstości złamań w populacji z wysokim poziomem ryzyka wystąpienia złamania. Udowodniono, że niedobór witaminy D3 jest zjawiskiem powszechnym na świecie, mającym poważne konsekwencje dla zdrowia publicznego. Po raz pierwszy w powszechnych rekomendacjach znalazło się zalecenie umiarkowanej, codziennej ekspozycji na słońce by utrzymać właściwy poziom syntezy witaminy D3.

Więcej informacji:

www.osteoporoza.pl,

www.worldosteoporosisday.org

TEMATYKA ŚWIATOWEGO DNIA OSTEOPOROZY 2011

Celem ŚDO w 2011 roku jest umożliwienie ludziom w każdym wieku podjęcia prostych kroków w celu poprawy stanu zdrowia ich kości. Slogan: „Razem niezłomni” wspierany przez kampanię internetową pod hasłem: „The Unbreakable Embrace” (Nierozzerwalne Objęcie) ma podkreślać wielopokoleniowy charakter akcji oraz skuteczność działań profilaktycznych.

Medialny wydzźwięk tych haseł to:

- **„Razem jesteśmy niezłomni”** – dołącz do nas i stań się jednym z Unbreakable Embrace. Bądź solidarny z chorymi na osteoporozę, pomóż zwiększyć świadomość o możliwościach zapobiegania, rozpoznawania i leczenia osteoporozы; dołącz do ruchu zdrowych kości i pokaż swoje wsparcie dla ludzi z osteoporozą;
- **„Pokochaj swoje kości”**. Główne przesłanie: prewencja osteoporozы przez wprowadzenie aktywnego stylu życia, jedzenia bogatego w wit. D3 oraz wapń.

PODSTAWY NAUKOWE – 3 KROKI DO NIEŁAMLIWYCH KOŚCI

Tegoroczny raport naukowy został opracowany przez prof. Heike Bischoff-Ferrari, Centre on Ageing and Mobility, University of Zurich and Departament of Rheumatology, University Hospital Zurich, Switzerland. Głównym zagadnieniem raportu są: witamina D3, produkty spożywcze bogate w wapń oraz ćwiczenia fizyczne. Ocenie poddany został ich pozytywny wpływ na rozwój kości, zapobieganie osteoporozie i złamaniom. W ramach ŚDO akcentowane są „**Trzy proste kroki**” ku zdrowym kościom:

- **Rozpocznij codzienne ćwiczenia fizyczne;**
- **Spożywaj produkty o wysokiej zawartości wapnia;**
- **Korzystaj z codziennych kąpielí słonecznych w celu produkcji wit. D3;** (bezpieczna, limitowana ekspozycja na światło słoneczne jak również suplementacja dla osób ze zwiększonym ryzykiem).

