Остеопороз уже давно перестал быть болезнью пожилых. По разным данным 38–43% российских детей в возрасте 5–18 лет имеют нарушения минеральной плотности костей.

Остеопороз у детей может проявляться:
· более низким ростом по сравнению со сверстниками;
· изменением осанки – выпрямление поясничного прогиба и усиление округлости в области груди, выпячивание живота;
· из-за отклонения позвоночного столба вбок на одной из боковых поверхностей тела могут образовываться асимметричные кожные складки.

Как укрепить кости ребенка и избежать остеопороза?

Поможет регулярная умеренная физическая нагрузка – зарядка, занятия спортом, летом ребенку обязательно загорать с соблюдением мер безопасности.

В рационе ребенка должны быть продукты богатые витамином D и кальцием (сыр, творог, кунжут, шпинат). Если в потребляемых продуктах их недостаточно – необходимо дополнительно пить минеральные комплексы.