



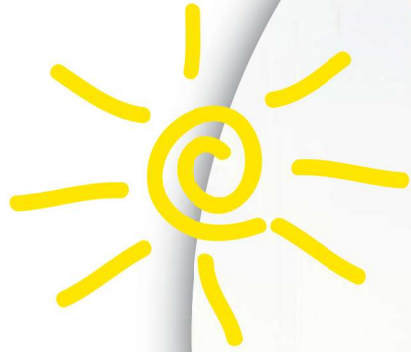
ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)
ADOLESCENT HEALTH UNIT (A.H.U.)

Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»

Μεσογείων 24, Τ.Κ. 11527, Γουδί
6ος όροφος, Πτέρυγα Ε. Δαλακούρα
Τηλ. - fax: 210 7710824
e-mail: 2ppk@med.uoa.gr
e-mail: info@youth-health.gr

www.2pediatric.gr
www.youth-health.gr

Ευγενική Χορηγία



Τι συμβαίνει
στην εφηβεία;

ΤΕΥΧΟΣ 2



ΜΟΝΑΔΑ
ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.)

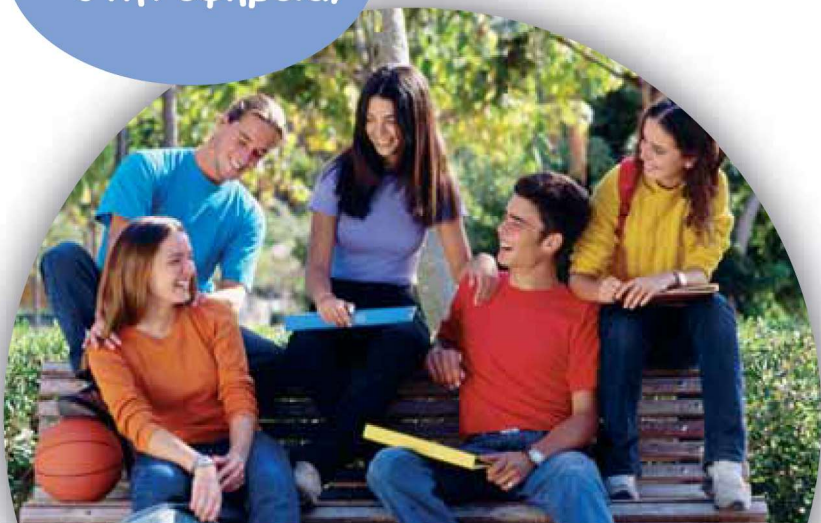
Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»

Διευθυντής: Καθηγητής Δημήτριος Καφετζής
Επιστημονική Υπεύθυνος: Παιδίατρος Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

Είναι μια συναρπαστική περίοδος, κατά την οποία:

- Μεγαλώνεις ιδιαίτερα γρήγορα, και το σώμα σου αλλάζει.
- Μπορείς να **προλάβεις** πολλά προβλήματα (**οστεοπόρωση, υπέρταση, καρδιαγγειακά**, ορισμένες μορφές **καρκίνου**), εάν προσέξεις τη διατροφή σου... Τώρα!

Τι συμβαίνει
στην εφηβεία;



Ενημερώσου σωστά



- Όταν κάποιος έχει **ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ**, σημαίνει ότι τα κόκαλά του μπορεί να **σπάσουν πολύ εύκολα** (π.χ. με μια απότομη κίνηση).
- Η οστεοπόρωση μπορεί (σε ορισμένες περιπτώσεις) να παρουσιαστεί και στη **δική σου ηλικία**, εάν:
 1. Υπάρχει μεγάλη στέρση απαραίτητων ουσιών λόγω **κακής διατροφής**.
 2. Υπάρχει **ορμονική διαταραχή** (π.χ. ανωμαλίες της περιόδου στα κορίτσια).

Το σημαντικότερο είναι ότι η οστεοπόρωση μπορεί να προληφθεί και να μην παρουσιαστεί **ΠΟΤΕ**, εάν ενημερωθείς σωστά και εφαρμόσεις ορισμένους πολύ απλούς κανόνες... Τώρα!



Σημαντικές πληροφορίες

- Η αντοχή του σκελετού σου εξαρτάται πολύ από την **κληρονομικότητα** (δηλαδή, την ποιότητα των οστών στην οικογένειά σου).

- Μετά το τέλος της εφηβείας σου, **ΔΕΝ** μπορείς να βελτιώσεις σημαντικά την κατάσταση του σκελετού σου, ακόμη κι αν παίρνεις μεγάλες ποσότητες ασβεστίου με τη διατροφή σου ή σε συμπλήρωμα (π.χ. σε χάπι).
- Έχε υπόψη σου ότι το ασβέστιο που παίρνεις με τη διατροφή σου είναι πολύ πιο αποτελεσματικό από **οποιοδήποτε συμπλήρωμα** διατροφής (χάπι).

