

Systematyczne aktywności gwarantem zdrowych kości

Dołącz do projektu! „Systematyczne aktywności gwarantem zdrowych kości”

Projekt ma na celu zapobieganie osteoporozie poprzez zwiększenie aktywności fizycznej. Przeznaczony jest dla kobiet 50+.

Osteoporoza to choroba charakteryzująca się obniżeniem masy kostnej, pogorszeniem jakości oraz zaburzeniami mikro architektury kości. W konsekwencji może to prowadzić do osłabienia siły szkieletu i zwiększenia ryzyka złamań. Jest to najczęstsza choroba kości u ludzi i stanowi poważny problem zdrowia publicznego. W przeważającej części problem osteoporozy dotyka osób po 50 roku życia, częściej kobiet niż mężczyzn. Jest to choroba bezobjawowa do momentu wystąpienia złamania.

W ostatnich latach coraz więcej mówi się o korzystnym wpływie aktywności fizycznej na zdrowie człowieka. Szeroko pojęta aktywność fizyczna, wpływa na układ kostny, co przekłada się na pobudzenie w organizmie procesów związanych z kościotwórczością. Bardzo ważne jest to, by ćwiczenia były wykonywane regularnie. Wśród kobiet przed menopauzą systematycznie podejmujących wysiłek fizyczny wykazano większą **gęstość mineralną kości (BMD)** w porównaniu z grupą kobiet niepodjemujących żadnej aktywności ruchowej. Dlatego istnieje konieczność propagowania aktywności fizycznej oraz dostosowania zajęć ruchowych odpowiednio do potrzeb wynikających zarówno z zasad prewencji osteoporozy, jak i wieku lub stanu hormonalnego kobiet. Istotne jest, że zanik tkanki kostnej nie boli i postępuje bezobjawowo, stopniowo osłabiając kości. Dlatego bardzo ważne jest badanie diagnozujące postęp resorpcji kości.

Projekt ma na celu promowanie systematycznej aktywności fizycznej poprawiającej nie tylko BMD, ale także dobrostan każdej ćwiczącej osoby. Poprzez zwiększenie dostępności programów aktywizujących projekt ten wspomaga mobilizację społeczeństwa. Ponadto profilaktyczne badania przeprowadzane wśród osób zakwalifikowanych do projektu pozwalają na wczesne rozpoznanie zwiększonego ryzyka rozwoju osteoporozy. Wczesna diagnoza choroby zapobiega jej poważnym następstwom w przyszłości i zwiększa szansę na całkowite wyleczenie. Wdrożenie systemowej profilaktyki tego schorzenia jest szczególnie istotne nie tylko w kontekście zdrowia, ale i znacznych społecznych i finansowych kosztów leczenia następstw osteoporozy i towarzyszących jej złamań.

Najważniejsze informacje:

- Na czym będzie polegało uczestnictwo: nadzorowane treningi, dostosowane do indywidualnych możliwości, wykonywane 2 razy w tygodniu.
- Jak długo będzie trwało badanie: 12 miesięcy, w okresie od października 2024 do września 2025.
- Co będzie badane: gęstość mineralna kości, możliwości wysiłkowe, morfologia krwi oraz wybrane markery biochemiczne we krwi.
- Ile to kosztuje: uczestnictwo w badaniu jest całkowicie bezpłatne
- **Zajęcia: „Zdrowe, silne ciało”, prowadzone 2 razy w tygodniu: środa 19:30-20:30, piątek 18:30-19:30**

Niniejsze badanie zostało przyjęte i zatwierdzone przez Niezależną Komisję Bioetyczną do spraw badań naukowych przy Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu, powołaną przez Rektora Uczelni, na podstawie rozporządzenia Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej. Zadaniem Komisji jest ochrona praw badanego. Kierownikiem badania jest prof. dr hab. Robert Olek.

Zapraszamy wszystkie kobiety i mężczyzn po 50. roku życia do wzięcia udziału w projekcie. Regularne treningi pod okiem wykwalifikowanego instruktora pomogą poprawić gęstość kości, polepszyć ogólną kondycję fizyczną oraz znacząco wpłynąć na jakość życia.

Udział w projekcie jest BEZPŁATNY! Dołącz do nas i zadbaj o swoje zdrowie już teraz!

Zapisy: <https://awf.poznan.pl/badania-50plus>

Projekt: „Systematyczne aktywności gwarantem zdrowych kości” jest finansowany przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ramach programu: „Nauka dla Społeczeństwa II”.