**Остеопороз никак себя не проявляет до тех пор, пока не случится перелом. Вместе с тем, уровень распространения этого заболевания настолько высок, что недуг называют «безмолвной эпидемией». Как уберечь себя от преждевременного истончения плотности костной ткани.**

Для профилактики остеопороза следует потреблять кальций, который поступает в наш организм с молоком, кисло-молочными продуктами и особенно твердым сыром.

Незабываем пить Витамин D, помогающий усвоению кальция и благотворно влияющий на костную ткань.

Лучшее средство от остеопороза – физическая активность! Умеренные физические нагрузки и ходьба полезны для сердечно-сосудистой системы, в качестве профилактики метаболических заболеваний, ожирения, когнитивных нарушений, остеопороза и мышечной слабости.

Не обязательно бегать марафонский бег – в качестве физической нагрузки подойдут ходьба, прогулки со скандинавскими палками, езда на велосипеде, катание на лыжах.