روایت «ایران» از جوانی که غول سرطان را شکست داد و در صف قوی‌ترین مردان ایران ایستاد

آرزوی برنده

سهیلا نوری- گروه گزارش/ «بالاخره یک روز به دنیا ثابت می‌کنم سرطان آخر راه نه، که حتی می‌تواند ابتدای یک مسیر زیبا باشد.» این را حسین براتی، جوان ۳۱ ساله اصفهانی می‌گوید که یکی از قوی‌ترین مردان ایران لقب گرفته است. از بین ۳۰ مرد که در آخرین سری برنامه تلویزیونی «مردان آهنین» با هم به رقابت پرداختند، حساب او از بقیه سواست؛ روزهایی که حتی پزشکان امیدی برای بهبودی او نداشتند، هدفی را در ذهنش پروراند که از چنگال بیماری نجاتش داد و در مصاف با سرطان، پیروز میدان نبرد شد.

زاده «حسن‌آباد علیا» یکی از روستاهای توابع بخش گروَن در غرب استان اصفهان است؛ از محروم‌ترین روستاهای این بخش استان که تا چند کیلومتری آن خبری از امکانات زیادی نیست، چه برسد به باشگاه ورزشی. این وضعیت در ۱۳ سال گذشته از این هم بدتر بود، با این حال آرزو که محدودیت سرش نمی‌شود؛ با دیدن مردان آهنین در قاب تلویزیون، هوایی شد. ذهنش، بیابان‌ها و تپه‌های شنی اصفهان را درنوردید و بدون لحظه‌ای تردید خود را در ردیف یکی از قدرتمندترین مردان ایران دید که از دریچه جعبه جادو قدرت‌نمایی می کند .

«حسین براتی» یکی از قوی‌ترین مردان ایران، در فصل تازه برنامه تلویزیونی «مردان آهنین» به مصاف حریفانی قَدَر رفت تا ثابت کند بیماری سرطان آخر راه نه، که ابتدای یک مسیر زیباست.

قدرت آرزو

«۱۷ ساله بودم که برنامه تلویزیونی مردان آهنین، هدف آینده‌ام را تعیین کرد و بدون آنکه فکر کنم شدنی هست یا نه، فقط می‌خواستم یکی از آن مردان باشم.» گفت‌وگو با مرور همین آرزو آغاز شد؛ آرزویی که بعدها هدف «حسین براتی» یکی از ۳۰ مرد قوی ایران را ساخت. ساکن روستایی عاری از امکانات بود که هیچ پتانسیلی برای نزدیک شدن او به این هدف نداشت، اما تنها چیزی هم که اهمیت نداشت، همین بود؛ حسین با روحیه مبارز و شخصیت سرسختی که داشت، این حرف‌ها سرش نمی‌شد، برای همین مسافت یک ساعته روستا تا شهرستان «تیران» را طی می‌کرد و خودش را به باشگاه بدنسازی می‌رساند. ورزش را که شروع کرد ۷۰ کیلو بود و زمان زیادی نگذشت که با ۳۰ کیلو افزایش وزن، در دسته مثبت ۱۰۵ کیلوگرم وزنه زد؛ ۱۴۰ کیلو یک‌ضرب و ۱۷۰ کیلو دوضرب. چیزی جلودارش نبود و هر روز خود را به آرزویش نزدیک‌تر می‌دید تا اینکه بزرگ‌ترین سنگ زندگی جلوی پایش افتاد؛«به خودم آمدم و دیدم یک توده روی گردنم رشد کرده. اوایل پزشکان می‌گفتند عفونت دهان و گلو است ولی هیچ دارویی فایده نداشت و توده بزرگ‌تر و علت آن سرطان غدد لنفاوی تشخیص داده شد. شوک بزرگی برای خانواده من بود. بارها نصفه شب از خواب بیدار شدم و پدر و مادرم را دیدم که با گریه دست به دعا بودند. از فامیل تا در و همسایه هر کسی که من را می‌شناخت از سر دلسوزی با من حرف می‌زد. وضعیت مالی خانواده هم آنقدر خوب نبود که خورد و خوراکم را مطابق گفته پزشک پیش ببرند. دروغ است اگر بگویم نترسیدم. شب‌های زیادی را با این ترس خوابیدم که صبح بیدار نمی‌شوم، ولی قرار نبود ترس، قدرت آرزوی من را کم کند. دلم نمی‌خواست حرف‌ها و حتی ناراحتی اطرافیان، تصویری را که از آینده ساخته بودم خراب کند، برای همین با تمرکزی بیشتر از قبل جلو می‌رفتم.»

گویی حسین به خودش قول داده بود مراقب آرزوهایش باشد. انگار نمی‌خواست بعدها این بیت «شاملو» که می‌گوید «آه، اگر امید می‌داشتی آن خُشکسار کنون این‌گونه از باغ و بهار بی‌برگ نبود» شاملش شود. نه پژمرده که پر از جوانه بود. می‌خواست اول به خودش و بعد به همه کسانی که ناخواسته توی دلش را خالی می‌کردند نشان بدهد آرزو ارزش جنگیدن دارد. همین هم شد که در روزهای اسیر در چنگال سرطان، باز هم وزنه می‌زد. مربی‌ها هم تعجب و هم تشویقش می‌کردند. ۲ هفته یک بار آماده شیمی‌درمانی می‌شد. هفته اول حال و اوضاع خوبی نداشت، اما هفته دوم را سبک‌تر تمرین می‌کرد. یک سال با همین ریتم جلو رفت و هر بار که سی‌تی‌اسکن و آزمایش می‌داد، نتیجه امیدوارکننده‌تری می‌گرفت. راه درست را انتخاب کرده بود؛ به دردی که سراغش آمده بود کمتر از هدفی که در سر داشت فکرمی‌کرد. نه اینکه درمان را رها کرده باشد، اما وقتی دست پرقدرت فقر نمی‌گذاشت روتین درمانی یک بیمار مبتلا به سرطان را دنبال کند، به درمان روحیه‌اش پرداخت. در آن روزها، ورزش غذای روح حسین شده بود و جای گرفتن در قاب تلویزیون هدفش. آن‌چنان مصرانه پای آن ایستاد که نتیجه آزمایش شد نتیجه تلاش‌هایش؛ رد پای سرطان از بدنش پاک شده بود و اولین‌باری که به الگویی برای اطرافیانش بدل شد، همانجا بود؛«روی سرطان را کم کردم. به خودم می‌گفتم اسم این مریضی ترسناک هست ولی اگر بخواهی زندگی کنی باید فکر کنی مثل سرماخوردگی درمان می‌شود. همین‌طور هم شد. با هدف اینکه یک روز قوی‌ترین مرد استان، ایران و بعد هم جهان شوم، خودم شدم انرژی‌بخش خانواده‌ام. یک خواهر و یک برادر دارم و پدرم یک کارگر ساده بود و من باید به او هم انگیزه می‌دادم. دلم می‌خواست زحماتش را جبران کنم. برای همین روزها می‌رفتم کوه و تنهایی گریه می‌کردم، اما در همان لحظه‌ها هم به خودم می‌گفتم بالاخره یک روز همه این غصه‌ها را پاک می‌کنم. خلاصه که حتی با ذهنیت تمام کسانی که فکر می‌کردند چیزی تا پایان زندگی من نمانده هم جنگیدم و بعد از ۱۲ جلسه شیمی‌درمانی و ۲ ماه پرتودرمانی پشت سر هم، جواب سی‌تی‌اسکن آمد و من موفق شدم سرطان را به زانو دربیاورم.»

این آخر مسیر من نیست

هنوز تحت درمان است؛ به این دلیل که آدم سهل‌انگاری نیست. اواخر سال ۱۳۹۷، درست وقتی که وضعیت جسمانی‌اش روبه‌راه شد، تصمیم گرفت سراغ رشته مردان آهنین برود و چیزی نگذشت که در رقابت با قوی‌ترین مردان استان نفر اول شد. همین موفقیت آغازی بود برای حضورش در مسابقات کشوری و تا سال ۱۴۰۳ که از ناحیه سرشانه آسیب دید، همیشه در جمع ۳۰ نفر برتر قرار داشت. البته این برتری در شرایطی رقم خورد که محدودیت و محرومیت همچنان با او همراه است. هنوز هم برخلاف اغلب ورزشکاران موفق در این رشته که با دستگاه‌هایی متناسب با استانداردهای جهانی و روز دنیا تمرین می‌کنند، وسایل تمرین را خودش درست می‌کند؛ برای اسکات تعادلی با بشکه‌هایی که به هم جوش داده و درون آنها را از مواد سنگین پُر کرده تمرین می‌کند. وزنه‌هایش را هم در ریخته‌گری می‌سازد و هنوز سعی می‌کند با کمترین هزینه بیشترین نتیجه را بگیرد؛ «از بچگی آرزوی من دیده شدن در مسابقه تلویزیونی مردان آهنین بود که خوشبختانه امسال به آرزویم رسیدم و در قسمت سوم این مسابقات، صحنه رقابت من از تلویزیون پخش شد، هرچند نتیجه آن چیزی نشد که می‌خواستم. من از نظر امکانات نسبت به بسیاری از مردان آهنین این دوره وضعیت ضعیف‌تری داشتم، ضمن اینکه قرعه من به گروه سختی افتاد تا حدی که حریفم ۵ دوره نایب قهرمان ایران بود و ۲ رتبه جهانی هم داشت و طبیعتاً از دور مسابقات خارج شدم. ولی شک ندارم این آخر مسیر من نیست بلکه تازه شروع ماجراست و به خودم قول دادم تا ۴۲ سالگی که برای عرض‌اندام در این رشته فرصت دارم، دست از تلاش برای رسیدن به آرزوی روز اولم یعنی تبدیل شدن به قوی‌ترین مرد ایران و جهان برندارم.»

> راه درست را انتخاب کرده بود؛ به دردی که سراغش آمده بود کمتر از هدفی که در سر داشت فکرمی‌کرد. نه اینکه درمان را رها کرده باشد، اما وقتی دست پرقدرت فقر نمی‌گذاشت روتین درمانی یک بیمار مبتلا به سرطان را دنبال کند، به درمان روحیه‌اش پرداخت. در آن روزها، ورزش غذای روح حسین شده بود و جای گرفتن در قاب تلویزیون هدفش

در طول مسابقه بر مردان آهنین چه گذشت؟

حدود ۴ هفته پیش ضبط برنامه مردان آهنین در شهرک سینمایی کلید خورد. از بین ۱۵۰ شرکت‌کننده که در آیتم‌های لیفت تکرار (۳۲۰ کیلو در یک دقیقه)، اکسل تکرار (۱۳۵ کیلو در یک دقیقه)، حمل چمدان (هر دست ۱۵۰ کیلو) و حمل وزنه (میان پایی ۲۴۰ کیلوگرم) با هم به رقابت پرداختند، ۳۰ نفر به عنوان قوی‌ترین مردان ایران برگزیده شدند و طی یک هفته با هم به رقابت پرداختند. هتل محل اقامت مردان آهنین در محدوده «جردن» پایتخت قرار داشت و هر روز حوالی ساعت ۱۹ راهی شهرک سینمایی می‌شدند. نیمه‌های شب (برای فیلمبرداری بهتر و دور بودن از گرما) مسابقه میان آنها آغاز می‌شد و حدود ساعت ۶ صبح مجدد به هتل محل اقامت بازمی‌گشتند. انجام آیتم‌های سخت در ساعات ۳ و ۴ بامداد، برای بعضی از این مردان آهنین کار راحتی نبود و نداشتن تجربه کافی و قرار گرفتن در گروه‌های سخت، علت اصلی حذف بسیاری‌شان از دور مسابقات بود.

موضوع قابل توجه دیگرآن است که دیدن صحنه‌های رقابت مردان آهنین همان‌قدر جذاب است که دیدن رفاقت آنها در پشت صحنه، اما میز غذاخوری این مردان هم صحنه جذاب دیگری است که نمی‌توان آن را از دست داد، آنقدر جذاب که به قول «حسین» اگر ۱۲ ماه سال را در هتل محل اقامت‌شان می‌ماندند، صاحب هتل به طور حتم ورشکسته می‌شد. پربیراه هم نمی‌گوید، یک وعده صبحانه هر کدام از مردان آهنین را دست‌کم ۴ تخم‌مرغ آب‌پز، ۲ تخم‌مرغ نیمرو، یک بشقاب املت، ۲ عدد نان به همراه پنیر و کره، خرما و ارده و کره بادام‌زمینی تشکیل می‌داد که هندوانه و آبمیوه هم تکمیل‌کننده آن بود و با این احتساب، حدس زدن حجم وعده ناهار و شام قوی‌ترین مردان ایران کار سختی نیست.

قوی بودن چه شکلی است؟

«مهربان‌ترین قلب‌ها در سینه قوی‌ترین مردها» شعاری است که بین مردان آهنین بسیار رد و بدل می‌شود. حسین هم که این را تأیید می‌کند با اشاره به جنگ ۱۲ روزه اسرائیل و ایران از نامردی‌ها و ضعیف‌کشی‌هایی می‌گوید که هم‌ردیفان او را بسیار آزرده‌خاطر می‌کند؛«در آن ۱۲ روز خیلی از ماها می‌گفتیم دشمن اگر وجود داشته باشد ناغافل حمله نمی‌کند. ما حتی برای جنگ تن به تن حریف می‌طلبیدیم ولی چه کنیم که دشمن بی‌وجودتر از این حرف‌ها بود. به او می‌گویم بارها دیده و شنیده ایم علیرغم اینکه به هیکل درشت و جثه قوی شناخته می‌شوید، در مقابل پدر و مادر یا هموطنان‌تان سر تعظیم خم می‌کنید این روحیه در زندگی ات چگونه نمود پیدا کرده و او پاسخ می‌دهد: در شهرستان ما گلخانه زیاد است و برای گرم کردن این گلخانه‌ها، از بخاری‌های صنعتی سنگین استفاده می‌شود؛ همین گلخانه‌دارها بارها و بارها از من خواستند بخاری‌ها را برایشان جابه‌جا کنم، خیلی از مردم کوچه و بازار تا به من می‌رسند، می‌خواهند جلوی چشم‌شان ماشین بلند کنم. خیلی وقت‌ها موقع اسباب‌کشی سراغ من می‌آیند یا مادرم شب عید برای جابه‌جایی وسایل خیالش راحت است. شاید این خواسته‌ها عجیب و غریب باشد، ولی وقتی می‌توانم اسکات تعادلی با وزنه ۵۲۰ کیلویی بزنم، مسلم است که نمی‌توانم دل مادرم یا همشهری‌هایم را بشکنم و ماشین و وسایل دیگر را که سبک‌تر هستند بلند نکنم. فقط ای کاش از ما ورزشکارهای استان اصفهان حمایت بیشتری می‌شد چون به ظاهر در یکی از سرمایه‌دارترین استان‌ها زندگی می‌کنیم، ولی در واقع در اوج محرومیت و محدودیت سعی می‌کنیم انگیزه ورزش کردن را از خودمان دور نکنیم.»

حسین براتی که یک بار با شکست سرطان به الگویی برای اطرافیانش بدل شد، این‌بار با پیوستن به جمع ۳۰ نفره قوی‌ترین مردان ایران، به الگویی بدل شد برای آنهایی که از کاه کوه می‌سازند و در مسیر ناملایمتی‌ها متوقف می‌شوند و برای همیشه از ادامه مسیر باز می‌مانند. هر چند او نتوانست تا پایان این مسابقات، با قوی‌ترین مردان ایران رقابت کند، اما همچنان این هدف در قله ذهن او پابرجاست که روزی قوی‌ترین مرد ایران و جهان شود.

رئیس مرکز تحقیقات پوکی استخوان دانشگاه علوم پزشکی تهران:

شکستنی است؛ احتیاط کنید!

یک سوم از جمعیت ۵۰ سال به بالای کشور پوکی استخوان دارند

محدثه جعفری- گروه اجتماعی/ نیمی از جمعیت ۵۰ سال و بالاتر کشور مبتلا به کاهش تراکم استخوان و حدود یک سوم آنها مبتلا به پوکی استخوان هستند. کاهش شدید مصرف لبنیات، سبک زندگی کم‌تحرک، فقر تغذیه‌ای و روند سالمندی جمعیت، پوکی استخوان را به یکی از بحران‌های خاموش سلامت کشور تبدیل کرده است. این بیماری ارتباط مستقیمی با مصرف کلسیم دارد که براساس مطالعه‌ای که در ایران برای افراد بالای ۵۰ سال انجام شده، حدود ۷۵ درصد از زنان و ۴۸ درصد از مردان کلسیم کافی مصرف نمی‌کنند و در خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند.

پوکی استخوان یک بیماری خاموش است، دکتر نوشین فهیم‌فر رئیس مرکز تحقیقات پوکی استخوان دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به شیوع نسبتاً بالای پوکی استخوان در کشور، این بیماری را یکی از چالش‌های سلامت در سنین میانسالی و سالمندی می‌داند و می‌گوید: «با اقدامات پیشگیرانه، آموزش و تشخیص زودهنگام، می‌توان بار این بیماری را به‌طور چشمگیری کاهش داد. استخوان به عنوان بافتی زنده به صورت دائم و همزمان در حال ساخته شدن و جذب شدن است. تا ۳۰ سالگی میزان ساخت استخوان از میزان جذب آن پیشی گرفته و در مجموع توده استخوانی در حال بیشتر شدن است. این موضوع باعث می‌شود که در نهایت یک فرد در ۳۰ سالگی به «حداکثر توده استخوانی» خود برسد. از آن پس میزان جذب استخوان از ساخت آن پیشی گرفته و به تدریج از دست دادن استخوان شروع می‌شود. براساس آخرین مطالعات انجام شده در کشور، شیوع پوکی استخوان در افراد بالای ۵۰ سال کشور حدود ۳۸ درصد در خانم‌ها و در آقایان ۲۵ درصد گزارش شده است.» عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه این کاهش توده استخوانی در زنان پس از یائسگی و به دلیل کاهش میزان هورمون‌های جنسی زنانه ایجاد می‌شود، توضیح می‌دهد: «این مورد در مردان با کاهش هورمون‌های آندروژن و البته در سنینی بالاتر شدت می‌گیرد. به همین دلیل هرچه حداکثر توده استخوانی تشکیل شده میزان کمتری داشته باشد، روند پوکی استخوان سریع‌تر آغاز می‌شود. پس گام اول زمینه‌ساز پوکی استخوان در سالمندی، تکامل نیافتن بهینه استخوان در دوران کودکی و نوجوانی و نرسیدن به حداکثر توده استخوانی در دوره جوانی است.» شیوع استئوپروز در کشورهای مختلف، متفاوت است و این مسأله به عوامل متعددی مثل تأثیر عوامل ژنتیکی، عدم فعالیت فیزیکی، تغذیه نامناسب و دریافت ناکافی کلسیم و ویتامین د، مصرف دخانیات و.. مرتبط است. دکتر فهیم‌فر با اشاره به مطالعات انجام شده روی جمعیتی از افراد بالای ۵۰ سال کشور در مورد شیوع استئوپروز در مناطق مختلف ایران می‌گوید: «نتایج مطالعات نشان می‌دهد حدود ۵۴ درصد از مردان و ۴۶ درصد از زنان تراکم استخوان پائین داشته و در مرحله پیش از ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند. به زبان ساده حدود نیمی از جمعیت ۵۰ ساله و بالاتر کشور مبتلا به کاهش تراکم استخوان و حدود یک سوم آنها به پوکی استخوان مبتلا هستند. به همین دلیل طراحی و اجرای مداخلات پیشگیری اولیه و ثانویه در کشور بسیار حائز اهمیت است و فعالیت‌های متعددی در این خصوص در کشور راه‌اندازی شده و در حال گسترش است.»

شکستگی استخوان مهم‌ترین عارضه بیماری

شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان به عنوان اصلی‌ترین عوارض پوکی استخوان، پیامدهای بالینی شدیدی به همراه دارند، رئیس مرکز تحقیقات پوکی استخوان دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان این موضوع می‌گوید: «شکستگی‌هایی که در نواحی ستون فقرات، ساعد و لگن اتفاق می‌افتد، باعث تغییر کیفیت زندگی، ایجاد درد و ناتوانی و از دست دادن استقلال افراد می‌شوند. بعد از بروز اولین شکستگی، خطر بروز شکستگی‌های بعدی در هر دو جنس به اندازه دو تا سه برابر افزایش می‌یابد و این افزایش خطر در شکستگی مهره‌ای حتی به ۴ برابر هم می‌رسد.»

۳۹۲ میلیون دلار بار مالی پوکی استخوان

شکستگی ها به خصوص شکستگی‌هایی که در لگن رخ می‌دهد، مرگ و میر بالایی در سال اول پس از شکستگی دارند. دکتر فهیم‌فر با تأکید بر این موضوع و بار مالی این بیماری می‌گوید: «پوکی استخوان بار مالی زیادی به سیستم‌های بهداشت و درمان هر کشور تحمیل می‌کند. شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان در سال ۲۰۱۰، هزینه‌ای معادل ۲۹٫۶ بیلیون یورو خرج روی دست کشورهای عضو اتحادیه اروپا گذاشته است. در ایران هم بار اقتصادی وارده ناشی از این بیماری چشمگیر بوده و در مطالعه‌ای که در سال ۱۳۹۷ انجام شده، بار اقتصادی این بیماری حدود ۳۹۲ میلیون دلار برآورد شده است.»

افزایش شکستگی‌های لگن تا سال ۲۰۵۰

بیماری پوکی استخوان علائم واضحی ندارد و بسیاری از افراد تا زمانی که شکستگی اتفاق نیفتد به بیماری‌شان آگاه نمی‌شوند. به گفته این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، بسیاری از موارد پوکی استخوان با کوتاه شدن قد یا گوژپشت شدن در سنین سالمندی خودش را نشان می‌دهد که عمدتاً ناشی از شکستگی‌های مهره‌ای و روی هم خوابیدن ستون فقرات است. پیش‌بینی می‌شود به دلیل افزایش سن و سالمند شدن جمعیت در دنیا، تعداد افراد در معرض خطر شکستگی اعضای بدن در سراسر دنیا افزایش یافته و از تعداد تخمینی ۱۵۸ میلیون در سال ۲۰۱۰ به دو برابر آن در سال ۲۰۴۰ برسد. همچنین برآوردها حاکی از آن است، تعداد شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان جدید در کشورهای عضو اتحادیه اروپا از ۲٫۷ میلیون شکستگی در سال ۲۰۱۷ ، به ۳٫۳ میلیون در سال ۲۰۳۰ افزایش خواهد یافت که معادل ۲۳ درصد افزایش محسوب می‌شود. رئیس مرکز تحقیقات پوکی استخوان دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به این موضوع توضیح می‌دهد: «با در نظر گرفتن افزایش طول عمر و در نتیجه بالا رفتن تعداد افراد بالای ۵۰ سال، افزایش شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان برای کل منطقه خاورمیانه هم انتظار می‌رود. همچنین پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ حدود ۴۰ درصد از جمعیت ساکن در این منطقه، بالای ۵۰ سال سن داشته باشند. بنابراین تعداد شکستگی‌های لگن در برخی از کشورهای این منطقه در این بازه زمانی چهار برابر شود.» عوامل خطر متعددی برای ایجاد پوکی استخوان وجود دارد. مثلاً سن، جنس، نژاد، اندازه استخوان‌ها و ابتلا به بعضی از بیماری‌های مزمن، زمینه‌ساز پوکی استخوان غیر قابل کنترل شناخته می‌شود. اما برخی عوامل خطر این بیماری قابل پیشگیری و کنترل هستند که از مهم‌ترین آن می‌توان به تغذیه نامناسب، وزن بسیار پایین، فعالیت بدنی ناکافی، مصرف دخانیات و الکل، کمبود ویتامین D و مصرف برخی از داروها اشاره کرد. دکتر فهیم‌فر با تأیید این موضوع به اهمیت مصرف کلسیم اشاره می‌کند و می‌گوید: «کلسیم یکی از مهم‌ترین مواد معدنی است که برای ساخت استخوان ضروری است. کمبود ذخیره کلسیم در بدن می‌تواند به‌علت کاهش دریافت کلسیم در زمان کودکی یا بزرگسالی باشد. در اوایل زندگی (از دوران نوزادی تا جوانی) چون استخوان‌ها به سرعت در حال رشد هستند، به کلسیم زیادی نیاز دارند. هر زمان که دریافت کلسیم به میزان کافی نباشد، بدن برای تأمین کلسیم مورد نیاز، از ذخایر موجود که عمده آن در استخوان‌هاست، استفاده می‌کند. در دوران میانسالی و سالمندی نیز دریافت کافی کلسیم اهمیت دارد.»

> نتایج مطالعات نشان می‌دهد، حدود ۵۴ درصد از مردان و ۴۶ درصد از زنان تراکم استخوان پائین داشته و در مرحله پیش از ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند. به زبان ساده حدود نیمی از جمعیت ۵۰ ساله و بالاتر کشور مبتلا به کاهش تراکم استخوان و حدود یک سوم آنها به پوکی استخوان مبتلا هستند

سرانه مصرف لبنیات در دنیا ۱۶۰، ایران ۷۰ کیلوگرم

برای داشتن استخوان سالم املاح و مواد مغذی متعددی مورد نیاز است. به گفته او، لبنیات، غنی‌ترین منبع کلسیم غذایی است. اگرچه سبزی‌های برگ سبز مثل اسفناج و کلم بروکلی، غذاهای دریایی، حبوبات و میوه‌هایی نظیر پرتقال از کلسیم نسبتاً بالایی برخوردار هستند، اما میزان جذب کلسیم از این مواد غذایی در مقایسه با لبنیات بسیار پائین‌تر است. این استاد دانشگاه می‌گوید: «سرانه مصرف لبنیات در دنیا حدود ۱۶۰ کیلوگرم در سال است اما در ایران سرانه مصرف به حدود ۷۰ کیلوگرم در سال می‌رسد. در بعضی از کشورهای پیشرفته مثل ایسلند، فنلاند و هلند این میزان به بالاتر از ۳۵۰ کیلوگرم و حتی ۴۰۰ کیلوگرم در سال هم می‌رسد. براساس مطالعه‌ای که در ایران برای افراد بالای ۵۰ سال انجام شده، حدود ۷۵ درصد از زنان و ۴۸ درصد از مردان مواد غذایی حاوی کلسیم را به درستی مصرف نمی‌کنند.»

با توجه به شیوع بالاتر پوکی استخوان در زنان و نیاز بیشتر آنان به دریافت کلسیم روزانه، توجه به این موضوع در رژیم غذایی مهم است. دکتر فهیم‌فر می‌گوید: «وجود ویتامین D برای جذب کلسیم در بدن ضروری است. باید از طریق دریافت نور کافی آفتاب (با رعایت نکات ایمنی برای سلامت پوست)، دریافت مواد غذایی غنی از ویتامین D یا مصرف مکمل‌ها در صورت نیاز مقدار کافی ویتامین D در بدن ایجاد شود.»