

Osteoporose er en tilstand, der svækker knoglerne, gør dem mere skrøbelige og øger risikoen for brud. Denne artikel ville fokusere på sygdommens udbredelse, risikofaktorer som genetik, kost, livsstil, og mangel på motion. Forebyggelse er nøglen, herunder en kost rig på calcium og D-vitamin, samt regelmæssig motion. Det ville også diskutere behandlingsmuligheder, der kan hjælpe med at styrke knoglerne, og vigtigheden af tidlig screening og diagnose for at forbedre livskvaliteten for personer med osteoporose.