



**LONDON, KOMPAS.com** — Memiliki tubuh ramping dan enak dipandang adalah impian setiap wanita. Untuk mewujudkannya, mereka kerap tidak ragu menjalani serangkaian diet guna mencapai bentuk tubuh ideal.

Salah satunya adalah dengan berhenti mengonsumsi produk susu dan melakukan *fad diet*, sejenis diet populer di Barat yang menjanjikan penurunan berat badan dengan cepat. Padahal, diet asal-asalan itu dapat menyebabkan wanita berisiko terkena osteoporosis atau keropos tulang.

Para ahli belum lama ini menyampaikan peringatan bahaya diet yang tidak tepat. Penelitian menunjukkan, hampir sepertiga perempuan di Inggris berambisi melangsingkan badan hingga mereka harus berhenti mengonsumsi beberapa jenis makanan yang mengandung kalsium.

Peringatan itu dikeluarkan selang beberapa pekan setelah aktris Gwyneth Paltrow mengungkapkan bahwa dirinya menderita osteopenia, atau penipisan tulang yang dapat menjadi cikal bakal osteoporosis. Aktris 37 tahun itu menjalani diet ketat rendah keju, mentega, susu, dan makanan lain yang kaya kalsium yang berguna untuk penguatan tulang.

Sebuah jajak pendapat di Inggris terhadap kebiasaan makan 4.500 wanita menemukan bahwa 30 persen mengaku menghindari seluruh jenis makanan tersebut demi impian tubuh ramping.

Sebanyak 28 persen dari pelaku diet itu mengatakan mereka berhenti mengonsumsi keju. Sementara 11 persen menyatakan mencoret semua produk

susu dari menu. Lebih dari 41 persen tak lagi mengonsumsi roti, padahal roti ini telah diperkaya kalsium yang baik bagi tulang.

Sekitar 26 persen responden mengatakan, mereka hanya melihat kandungan lemak dan kalori pada label makanan serta mengabaikan informasi lainnya tentang kandungan gizi. Padahal, kekeliruan ini bisa berdampak pada kegagalan membangun struktur tulang yang kuat pada usia 35, yang berujung pada meningkatnya risiko osteoporosis di kemudian hari.

Faktaannya, diet asal-asalan ini ternyata diikuti tiga juta orang di Inggris. Di mana ditemukan lebih dari 230.000 kasus tahun patah tulang setiap tahunnya dengan kondisi tulang paling rapuh terdapat pada pergelangan tangan, punggung, dan pinggul.

The Food Standard Agency telah merekomendasikan kebutuhan kalsium per hari untuk dewasa mencapai 700 mg, yang dapat diperoleh dari beragam jenis makanan atau pun lewat diet erimbang.

Kalsium selain terdapat pada roti dan produk susu juga bisa ditemukan pada brokoli, kubis, tahu, dan kacang. Sementara untuk menambah asupan mineral, Anda dapat mengonsumsi sarden atau ikan yang dimakan beserta tulangnya.

"Riset terbaru ini menyoroti bahwa tampilan tubuh ideal harus dibarengi oleh tulang yang sehat. Di mana kalsium dan lemak memainkan peranan penting dalam membangun struktur tulang yang kuat. Sementara diet asal-asalan yang dilakukan dapat merapuhkan tulang Anda," ungkap seorang juru bicara dari National Osteoporosis Society.

"Ada banyak tekanan untuk menjadi langsing, tapi hal itu bisa dikompromikan apabila Anda tetap ramping, tetapi tulang Anda sehat. Jika Anda ingin tetap langsing, tetapi tulang anda tetap kuat cobalah produk susu rendah lemak yang kaya kalsium. Sebagai contoh, susu skim memiliki kalsium lebih tinggi dibanding susu *full cream*," ujarnya.