

Deportes Economía Medicina Juventud Mujer

DIARIO MEDICO.COM

BUSCAR  BÚSCA

Congresos Archivo Empleo Quién es quién DM Móvil Documentos Formación Medline Newsletter DM H

Diariomedico.com &gt; Especialidades &gt; Reumatología

Ir a &gt; ÁREA PROFESIONAL ÁREA CIENTÍFICA

## SECCIONES

[SANIDAD](#)[PROFESIÓN](#)[NORMATIVA](#)[GESTIÓN](#)[ENTORNO](#)[MEDICINA](#)[INTERNET](#)[ÚLTIMAS](#)[ASESOR](#)[TECNOLOGÍA](#)[ESPECIALES](#)[ENTREVISTAS](#)

## REUMATOLOGÍA

 [ Envíe esta noticia ]  [ Imprimir ]  [ Feedback ]

01 de abril de 2004

Angeles Gómez

## Un tercio de calidad ósea está ligado al ambiente

**Cada vez existen más evidencias de que el ejercicio físico unido a una alimentación variada y equilibrada influyen positivamente en la prevención de enfermedades. La osteoporosis se puede prevenir, o al menos minimizar, cumpliendo estos requisitos, aunque una buena parte de la población los ignora.**

Dos millones y medio de mujeres y 700.000 varones españoles padecen osteoporosis, aunque sólo un tercio de los afectados está diagnosticado, según los datos de la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Oseas (Fhoemo). En el desarrollo de la enfermedad la genética es fundamental -se le puede atribuir el 70 por ciento de importancia-, pero el resto corresponde a factores ambientales y, por tanto, sobre los que se puede intervenir.

Manuel Díaz-Curiel, jefe del Servicio de Medicina Interna de la Fundación Jiménez Díaz, de Madrid, y presidente de la citada sociedad, ha subrayado que "lo principal es prevenir la consecuencia de la enfermedad, que es la fractura, que se asocia con una elevada morbilidad en la población anciana".

Así, los tres pilares sobre los que se asienta la prevención de la enfermedad ósea son: ejercicio físico ("es uno de los pocos elementos que favorece la formación de hueso"), hábitos de vida que excluyan los tóxicos, y una nutrición equilibrada y rica en alimentos que contengan calcio. "Son tres pautas que se pueden cumplir fácilmente".

## Ingesta insuficiente

Pese a la aparente sencillez de las recomendaciones, Angel Gil, catedrático de Bioquímica de la Universidad de Granada, ha apuntado que "los estudios revelan que el 11 por ciento de la población española no toma leche. La ingesta varía notablemente entre comunidades, y queda reflejado en la incidencia de osteoporosis".

Sin embargo, ha insistido en que el hueso no sólo precisa calcio; también son necesarios el fósforo, magnesio, potasio y vitamina D, que "es un potente regulador del remodelado óseo". Ha advertido que "muchos ancianos de nuestro país no se exponen al sol, por lo que encontramos una fuerte incidencia de carencias de vitamina D".

El bioquímico ha insistido en la necesidad de seguir una dieta variada. "En el hueso son imprescindibles diversos nutrientes. Una adecuada calidad de las proteínas y de las vitaminas es fundamental para la formación de colágeno".

De todos modos, ha matizado que en los ancianos no siempre es fácil cumplir las recomendaciones dietéticas, porque con la edad la ingesta se reduce fisiológicamente. Por ello, "más que la cantidad, hay que observar la ingesta de alimentos que ofrezcan una buena biodisponibilidad, que depende de una óptima relación entre el calcio y el fósforo". No obstante, "en este colectivo tal vez sea recomendable administrar suplementos de calcio".

## Eliminar el exceso

Sobre la posibilidad de que se produzca una hipercalcemia por una ingesta excesiva de calcio, Angel Gil ha asegurado que "sólo se absorbe un 20 por ciento del calcio incorporado en la dieta, y el exceso se elimina por la orina. Con todo, no debemos olvidar que este elemento no sólo es necesario para el hueso, sino que también está presente en las células y es

## Noticias relacionada

- El ejercicio físico no sólo previene sino que tiene efecto terapéutico
- Las españolas no toman el calcio suficiente para evitar osteoporosis
- OMS y FAO presentan un informe para prevenir enfermedades crónicas mediante una alimentación sana y ejercicio
- La nutrición es el factor más influyente para prevenir la osteoporosis, que afecta a 3 millones de españoles
- Las niñas tienen más factor de riesgo para padecer osteoporosis

## Enlaces de Interés

- Fundación Jiménez Díaz
- Universidad de Granada
- Fundación Puleva
- Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas



el segundo mensajero del organismo".

Díaz Curiel también se ha pronunciado en este sentido, y ha matizado que "hace unos años se recomendaba la reducción de la ingesta de calcio a los pacientes con litiasis renal. Sin embargo, estudios recientes rechazan esa implicación".

Ambos han destacado que se debe hacer "acopio" de masa ósea durante la infancia y la juventud, a lo que contribuye el ejercicio físico, el estilo de vida correcto y la nutrición equilibrada. Además, las mujeres deben cumplir las recomendaciones sobre el incremento de la ingesta cálcica durante el embarazo y la lactancia, y "mantener un estatus hormonal apropiado unos años antes de la menopausia".

Todos los aspectos anteriores están plasmados en la obra Nutrición y salud ósea, que ha sido promovida por el Instituto Omega 3, la Fhoemo y la Seiommm.



Manuel Díaz-Curiel y Angel Gil, acompañados de Gregorio Jiménez, de la Fundación Puleva.  
Foto: José Luis Pindado



Especialidades



© Recoletos Grupo de Comunicación. Aviso Legal. Quiénes somos.

La información que figura en esta página web, está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos. Requiere una formación especializada para su correcta interpretación. S.V.P. nº 712-L-CM concedida por la Comunidad de Madrid, en la materia, el 10 de junio de 1997.