



Jueves, 1 de julio de 2004

[Webmail](#) | [Alertas](#) | [Envío de titulares](#) | [Pá](#)
[PORTADA](#) | [ACTUALIDAD](#) | [ECONOMÍA](#) | [DEPORTES](#) | [OCIO](#) | [TUS ANUNCIOS](#) | [SERVICIOS](#) | [CENTRO COMI](#)

## [SECCIONES]

[Titulares del día](#)[Viñetas](#)[Especiales](#)

## [MULTIMEDIA]

[Imágenes](#)[Vídeos](#)

## [SUPLEMENTOS]

[Expectativas](#)

## [CANALES]

Seleccione...

## [PARTICIPA]

[Foros](#)[Chat](#)

## ■ LOCAL

GRANADA

## Expertos de la Universidad coordinan el primer manual de nutrición y salud ósea

«Una dieta adecuada previene la aparición de la osteoporosis» Esta enfermedad afecta a 2,5 millones de mujeres en España

M. MILLÁN/GRANADA

Dicen que somos lo que comemos, y que más vale prevenir que curar. Pues bien, aunque pueda sonar a tópico, es una de las máximas de los profesionales de la salud cuando advierten sobre la importancia de prevenir enfermedades -en especial, las de carácter óseo- a través de una correcta y equilibrada alimentación. Y con ese objetivo, expertos de la Universidad de Granada han coordinado, junto a veinte especialistas de toda España y la Fundación Puleva, la publicación del primer manual de carácter divulgativo sobre la salud de los huesos y la nutrición.

[Imprimir](#) | [Enviar](#)

Y es que la osteoporosis, principal dolencia ósea, afecta en España a 2,5 millones de mujeres y a 700.000 hombres. De este modo, se convierte -según datos de la Organización Mundial de la Salud- en el segundo problema de asistencia sanitaria del mundo. Y por extensión, «en una enfermedad social, que afecta a un porcentaje muy elevado de la población y que supone el 22% de los ingresos clínicos por fractura», comentó ayer en la presentación del libro José Mataix, catedrático de la UGR.

¿Más problemas añadidos? «Que hasta que se produce la fractura, es una enfermedad que no produce dolor por lo que la gente no es consciente de la importancia de mantener hábitos saludables para prevenirla», especificó Manuel Díaz Curiel, presidente de la Fundación Hispana de Osteoporosis. Por eso dicen sentirse «satisfechos» por la creación de este manual «tan interesante» que ayudará a los usuarios a conocer de forma más accesible los aspectos preventivos.

### Desde pequeños

La infancia y la pubertad son etapas de la vida decisivas en la formación de la estructura ósea. Por eso, «la ingesta de calcio a través de productos lácteos, y una dieta adecuada, variada, completa y acertada es fundamental para prevenir futuras enfermedades», afirmaron los expertos. Junto a esto, evitar el consumo de factores tóxicos como el alcohol y el tabaco, así como una actividad física regular para estimular la fijación de los huesos. El objetivo: «larga vida a los huesos, al fin y al cabo, los que nos 'soportan'», reconocieron.

[Subir](#)

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal  
 CIF B18553883  
 Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840  
 C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA  
 18210 Peligros (Granada)  
 Tfno: 958 809 809  
[Contactar](#) / [Mapa web](#) / [Aviso legal](#) / [Publicidad](#) / [Política de privacidad](#) / [Master de Periodismo](#) / [Club Lector 10](#) / [Visitas a Ideal](#)

Power