Como prevenir la Osteoporosis

Publicado el: 31-05-2018

Es muy probable que hayas visto el "bigote de la leche" en algunos de tus estrellas favoritas, pero, ¿tienes tu el tuyo? La leche es una buena fuente de calcio. Algunos estudios demuestran que de 8 a 10 niñas no consumen suficiente calcio en sus alimentación.

¿Qué es el calcio?

El calcio es un mineral que da fortaleza a tus huesos. Es un elemento principal de los huesos. El calcio es necesario para llevar a cabo muchas funciones del cuerpo, como la coagulación de la sangre, el funcionamiento de los nervios y músculos. Durante los años de adolescencia (particularmente entre las edades de 11-15), tus huesos se desarollan rápidamente. Cerca de la mitad de todos los huesos se forman durante estos años. Tu almacenas calcio en tu cuerpo para que tu esqueleto este fuerte más tarde en la vida. Si tu cuerpo no consigue el calcio que necesita a través de tu dieta, el va a coger el calcio de la única fuente que tiene: TUS HUESOS. Como consecuencia esto puede llevar a desarollar huesos quebradizos más adelante en la vida y huesos rotos en cualquier momento

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad de los huesos que se desarrolla lentamente a través de los años. Puede estar presente en algunas familias, y puede ser el resultado de una ingesta baja en calcio en la dieta. Las consecuencias de la osteoporosis son huesos quebrazidos, riesgo de huesos rotos, acorta la estatura debido a un colapso de los huesos de la columna vertebral y un aumento en el riesgo de tener la espalda encorvada. Algunas de las cosas que lo ponen a riesgo estan escritas a continuación. La Osteoporosis puede ser prevenida. ¿Hay algunos factores de riesgo que no podemos cambiar como la raza, el hecho de ser mujer, pero hay algunos que si podemos cambiar!

¿Cómo sé si estoy en riesgo?

Algunos de los factores que ponen a una persona joven a riesgo de padecer de osteoporosis son los siguientes:

- Ser de la raza blanca
- Ser del sexo femenino
- Periodos mentruales irregulares
- Poco o nada de ejercicio
- Poco consumo de calcio en la dieta
- Peso bajo lo normal para su estatura y edad
- Historial familiar de osteoporosis en la familia
- Fumar
- Consumo excesivo de alcohol

Asi, que come saludablemente, haz algo de ejercicio y no fumes!

¿Cuánto calcio yo necesito?

Las nutricionistas recomiendan el consumo de 4 servicios de alimentos altos en calcio todos los dias para mujeres jóvenes. Cada 8 onzas de leche (sea leche sin grasa, 1%, 2% ó regular) y cada taza de yogurt contiene alrededor de 300 miligramos de calcio. Los niños y adolescentes entre las edades de 9 a 18 años deben de consumir cerca de 1,300 miligramos de calcio por dia. Los adultos de 19 a 50 años deben de consumir cerca de 1,000 miligramos al dia.

¿Qué alimentos contienen calcio?

Tu probablemente conoces que la leche y el queso son buenas fuentes de calcio, ¿pero sabias que el tofú y las habichuelas (frijoles) contienen calcio también? Si tu eres vegetariano (a) y no tomas leche o no comes queso, tu puedes conseguir el calcio que necesitas de otros alimentos.

¿Qué hago si tengo intolerancia a la lactosa?

Si estudios demuestran que tu eres incapaz de digerir el azúcar de la leche, hay otras maneras de conseguir el calcio que necesitas. Estas incluyen la leche "lactaid" (la enzima lactasa que tu no tienes se le ha añadido a la leche) o las tabletas de enzima "lactase" que puedes tomar antes de consumir productos que contengan leche. Las tabletas ayudan a digerir el azúcar en la leche. Algunas personas que son intolerantes a la lactosa pueden tolerar pequeñas cantidades de leche ú otros productos de leche.

¿Cómo puedo consumir mas calcio?

Desayuno

- Desayunate una taza de cereal con leche.
- Usa leche en vez de agua para hacer avena u otro cereal caliente.
- Toma jugo de naranja fortificado con calcio.
- Haz una batida saludable para el desayuno con una taza de leche y un puñado de frutas congeladas.
- Añade queso a tu bagel. (Todos los quesos son una buena fuente de calcio, pero el queso crema no es una buena fuente de calcio ó proteína).

Almuerzo

- Escoge leche en vez de refresco en la escuela. Si no te gusta la leche sola, trátala con chocolate o con sabor a fresa.
- Empaca un yogurt para tu almuerzo.
- Añádele queso a tu emparedado.

Meriendas o Bocaditos

- Si te gustan las bebidas con sabor a café, trata una (café decafeinado es mejor).
- Busca barras de cereal o barras de energía que contengan calcio. Coteja la etiqueta para ver si el calcio figura en la lista.
- Haz cocoa caliente con leche en vez de agua. Come brocoli y sumérgelo en una salsa para vegetales hecha con yogurt.
- Merienda con palitos de queso mozarrella o almendras.
- Cómete un yogurt como merienda después de llegar de la escuela.

Cena

- Haz macarones con queso con leche o sopas con leche.
- Prepara la sopa de tomate enlatada con leche en vez de agua.
- Trata el tofu. (Es lo último!)
- Incluye más habichuelas (legumbres) en tus comidas.
- Haz lasagna ú otras pastas con queso requesón.
- ¡Come pizza!
- Come pudding hecho con leche o yogurt congelado como postre.

¿Qué puedo hacer si no consumo suficiente calcio?

Los alimentos son la mejor manera de conseguir el calcio que necesitas, pero algunos adolescentes encuentran difícil consumir 4 servicios de alimentos altos en calcio al dia. Si no te gustan los productos de leche o el jugo de naranja (el jugo de naranja fortificado con calcio es una buena alternativa para los adolescentes que no les gusta la leche), hay suplementos de Calcio disponibles. Citrato de Calcio (por ejemplo, Citrucal) y carbonato de calcio (por ejemplo, TUMS) son los mas populares. La mayoría de las tabletas tienen 200 a 500 miligramos de calcio. Recuerda que tu meta es 1,300 miligramos por dia. Asegúrate que tomas el suplemento de calcio a diferentes horas del dia. (Tu cuerpo solo puede absorver 500 miligramos de calcio al dia, asi que lo mejor es esparcir los suplementos si tienes que consumir mas de uno al dia.

- La mayoría de multivitaminas que contienen minerales tienen muy poco calcio.
- Evita los suplementos de concha de ostras o de "fuentes naturales." Estos pueden contener altos niveles de plomo o aluminio en ellos y no son recomendados.

¿Qué pasa con la Vitamina D?

La vitamina D ayuda a que tu cuerpo absorba el calcio. Nosotros obtenemos vitamina D de la luz del sol y de la leche fortificada con vitamina D. Si tu vives en el noreste de los Estados Unidos, quizás no estas recibiendo suficiente luz del sol, especialmente durante el invierno. (Tu necesitas alrededor de 5 minutos al dia de luz solar). Si tu no tomas leche amenudo, es una buena idea que encuentres un suplemento de vitamina que contenga vitamina D.

Fuente: https://netsaluti.com