

Osteoporosis y Nutrición

Publicado el: 11-07-2018

Osteoporosis significa, literalmente, porosidad en los huesos. A partir de los 30 años, aproximadamente, los huesos se vuelven menos densos y anualmente pierden alrededor del 0,3 % de su masa, porque la estructura de apoyo se erosiona y el calcio se acaba poco a poco. Después de la menopausia, la pérdida se acelera a veces entre el 2 y el 3 % por año.

Hacia los 70 años, una mujer puede tener tan sólo la mitad de la masa ósea que tenía los 30 años. Así, los huesos se vuelven débiles, frágiles y quebradizos. La estatura termina por reducirse un poco porque la columna vertebral se comprime; en casos extremos, las vértebras superiores se curvan y forman una joroba. El riesgo de que se fracturen los huesos; incluso con presiones mínimas aumenta mucho, en especial en muñecas, piernas y vértebras; 1 de cada 4 ancianas llega a sufrir fracturas que limitan su movilidad.

El riesgo de la osteoporosis grave aumenta por factores como antecedentes familiares, menopausia temprana, dieta pobre en calcio y en magnesio, tabaquismo, alcoholismo y falta de ejercicio. Usted puede contribuir a prevenirla, o reducir una mayor pérdida de hueso cuando ya se ha iniciado el proceso, haciendo ejercicio con regularidad y evitando las dietas radicales, el tabaco y el alcohol.

Los huesos son un órgano tan vivo como cualquier otro y además de servirnos de sostén, cumplen otras importantes funciones. Por ejemplo, en su interior, se halla la médula ósea, donde se forma la mayor parte de las células de la sangre. Además junto con el riñón, el intestino y las glándulas tiroideas y paratiroides, juega un papel fundamental en el equilibrio del calcio y del fósforo, sustancias esenciales para el funcionamiento de cualquier célula y cuya cantidad tiene de permanecer estable dentro de unos límites muy estrechos. Nos demuestra que los huesos no son un organismo estable y permanente, el hecho de que, tanto su tamaño como su consistencia son muy diversos, no es lo mismo en un niño que en un adulto, por tanto, tienen una capacidad de desarrollo y de crecimiento que se prolonga hasta alcanzar la situación adulta, aproximadamente a los veinte años. Se sabe, además, que cuando un hueso se rompe, él solo es capaz, en condiciones normales, de repararse y recuperar la dureza que tenía anteriormente.

La enfermedad de la OSTEOPOROSIS consiste en una alteración del metabolismo del hueso: se forma menos cantidad de la que se destruye. Si esta situación durara unos cuantos días, no tendría mayor importancia; pero cuando se prolonga a lo largo de mucho tiempo, los huesos van perdiendo progresivamente sustancia, sus trabéculas se hacen cada vez más frágiles y débiles, y el hueso por tanto, más quebradizo. Su tratamiento resulta difícil, puesto que depende de los hábitos de toda una vida. Las mujeres sufren un descenso brusco y mantenido de sus hormonas estrógenos y progesterona, fenómeno que acelera enormemente la pérdida de hueso.

Esta aceleración es aún mayor en las fumadoras y en aquellas mujeres a las que le fueron extirpados los ovarios antes de la menopausia. Otra situación que merece una mención especial es el uso crónico de fármacos corticoides, lo que explica las precauciones de algunos médicos antes de utilizar estos medicamentos durante un tiempo prolongado. La osteoporosis, es una enfermedad en la que el papel más importante lo juega la prevención, una prevención que, comienza ya en la infancia y en la juventud.

En este sentido, las principales medidas preventivas consisten en administrar una cantidad apropiada de calcio en la alimentación de los niños y jóvenes, puesto que es a esas edades cuando el hueso es más apto para captar esa sustancia que le permite alcanzar un buen nivel de dureza, y realizar una vida suficientemente activa. Sólo de esta manera podremos evitar una vejez frágil y peligrosa, en la que el más leve golpe puede tener consecuencias terribles

Sugerencias Dietética:

DAR PREFERENCIA A LOS ALIMENTOS RICOS EN CÁLCIO.

La leche y derivados (yogur, cuajada, quesos...) tienen la fama de ser las mejores fuentes de calcio; sin embargo, existen diversos alimentos vegetales tanto o más ricos en este mineral que los anteriores.

No obstante, el aprovechamiento por el organismo del calcio de los vegetales no es tan eficaz como la del calcio de los lácteos y esto se debe a que existen en los alimentos sustancias que favorecen o interfieren con la absorción y posterior aprovechamiento de dicho mineral.

Favorecen la absorción del calcio: La vitamina D, las proteínas, la lactosa, sustancias todas ellas presentes en los lácteos. De ahí que se considere a estos productos como fuente más eficiente de calcio.

Interfieren su absorción: El exceso de fósforo, como ocurre en las dietas en las que se abusa del consumo de alimentos proteicos, especialmente de carne y derivados. Los fitatos, sustancias presentes en el salvado de trigo y en la cáscara de otros cereales y los oxalatos abundantes en las verduras de hoja, forman sales insolubles con el calcio, e impiden su óptima absorción.

Leche: de Soja y sus derivados

cáscara de huevo: (higienizada, desecada) se puede reducirla a polvo y luego mezclarla en sopas, licuados de frutas u otras preparaciones culinarias; otra receta: se mezclan por partes iguales, por ejemplo, siete cáscaras de huevos (higienizadas y desecadas) con el jugo de siete limones, para esta proporción se agregan dos cucharadas de azúcar, se deja de 2 a 3 días en reposo, en la heladera, luego se cuele y se ingieren dos cucharadas soperas por día, o media tacita de café, en ayunas.

peces: salmón, sardina, mejillones, ostras, langostinos, anchoas, los pescados de los que se come la espina tales como sardinas en lata, boquerones, etc., también son ricos en calcio.

Harina: de soja, porotos negros, adukis, lentejas, sésamo, melaza negra, copos de cereales.

frutas: naranja, mandarina, duraznos, damascos, frutas secas, especialmente almendras, consumir 7 a 8 diarias, avellanas, coco rallado y legumbres en general y con cantidades más discretas, la col, el brécol, las espinacas, vegetales: alfalfa, choclo, zapallo, remolacha.

Alimentos ricos en vitamina D

La vitamina D se encuentra principalmente en el aceite de hígado de bacalao o arenque y atún.

Recomendaciones:

Ingerir líquidos - como mínimo 1200 ml./ día: tisanas, agua pura filtrada o mineral (preferentemente mineral debido al tenor de calcio) - Evite fumar y la ingesta de alcohol. -

Expongase a la luz solar diariamente en los horarios recomendados. La vitamina D es esencial en la absorción del calcio.

- Pratique ejercicios regularmente pues, mejoran la circulación sanguínea, contribuyen en el control de la presión arterial y peso, favorecen a la mineralización ósea, conservan el tono (rigidez) muscular, además de activar la inmunidad celular, previniendo enfermedades.
- Duerma bien, el sueño ayuda en la reconstitución de las defensas orgánicas.
- Busque armonizar con el medio ambiente. Conquiste energías positivas, que le ayudarán a producir sustancias benéficas para la conservación saludable de su metabolismo.

Fuente: <https://netsaluti.com>