

# RECOMENDACIONES DE LA OMS Y DE LA IOF PARA PACIENTES CON OSTEOPOROSIS



## ALIMENTACIÓN

La dieta es de vital importancia para la reconstrucción y el mantenimiento del hueso, de forma que a través de la alimentación se aporten al hueso las sustancias necesarias, principalmente calcio y vitamina D, que son imprescindibles para la formación y el mantenimiento del tejido óseo.

### Calcio

La dieta rica en calcio es importante tanto en niños como en adolescentes y adultos, pero especialmente en las mujeres embarazadas, lactantes, pre y postmenopáusicas y varones mayores de 50 años.

Son fuentes de calcio los siguientes alimentos: Lácteos: leche, yogur, queso, helados de leche.



**Frutos secos:** almendras, avellanas, pistachos.

**Pescados:** salmón, sardinas, anchoas, boquerones fritos, salmón.

**Verduras:** brócoli, espinacas, col rizada, perejil, ajo, cebolla.

**Frutas:** higos, manzana, pera, mango, plátano, aguacate.



### Vitamina D

La vitamina D es también imprescindible en una dieta sana para tratar la osteoporosis, ya que sin suficiente vitamina D, el organismo es incapaz de absorber el calcio a partir de los alimentos. La dosis recomendada de vitamina D es de, al menos 400 UI al día y de 800 UI al día en pacientes con riesgo de déficit.

La vitamina D procede de dos fuentes: la piel, por la acción de los rayos del sol y la dieta. Una fuente importante y natural de vitamina D es la exposición al sol de cara, brazos y manos durante 5 a 10 minutos cada día.

**Alimentos ricos en vitamina D son:** Leche y derivados (queso, mantequilla, margarina, helados). Yema de huevo.



**Pescados grasos:** salmón, atún, arenque, sardinas, atún, que además son ricos en ácidos grasos omega 3.



# RECOMENDACIONES DE LA OMS Y DE LA IOF PARA PACIENTES CON OSTEOPOROSIS



## TABACO

Fumar es malo para los pulmones pero también para los huesos. El consumo de tabaco está asociado a una pérdida de masa ósea, especialmente en las mujeres. La pérdida ósea se produce con mayor rapidez en los fumadores que en los no fumadores. Alrededor de los 80 años, la densidad mineral ósea es 10% menor en los fumadores, con lo cual se duplica el riesgo de sufrir fracturas de columna, y aumenta en un 50% el riesgo de fractura de cadera. Las fracturas se curan con mayor lentitud en los fumadores, y es más probable que no se curen correctamente.



## ALCOHOL

Modere el consumo de alcohol. La asociación entre el uso excesivo de alcohol y la osteoporosis se debe a que el alcohol posee efectos metabólicos degenerativos sobre el hueso. El exceso de alcohol puede inhibir la absorción de calcio y la formación ósea.



## MEDICAMENTOS

El uso de ciertos medicamentos, como los corticoides que habitualmente se utilizan en el tratamiento de enfermedades como asma o artritis pueden acelerar el inicio de la osteoporosis. Si los debe tomar, no olvide comentárselo a su médico.

## EJERCICIO

La inmovilidad es una causa importante de pérdida ósea. Hacer ejercicio es una parte importante del tratamiento y la prevención de la osteoporosis. El ejercicio ayuda a desarrollar la masa ósea en la juventud y en el adulto retrasa la pérdida ósea, aumenta la fuerza muscular, la coordinación de movimientos y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas.

