

Crecimiento Saludable para un hueso sin fracturas



Evita la

Osteoporosis



NUTRICIÓN EQUILIBRADA

Los hábitos alimentarios correctos son fundamentales en la infancia ya que matizan el crecimiento del hueso y la obtención de un buen «pico de masa ósea».

Es importante una alimentación equilibrada que sea rica en calcio y vitamina D, sin exceso de proteínas (carne), grasas (embutidos), bebidas con cafeína ni sal.

Hay que acostumbrarse a tomar leche y derivados (queso o yogur). Esta ha sido una de las causas de que actualmente los niños crezcan con mayor rapidez y alcancen su altura de adulto a una edad más temprana.



PIRÁMIDE ALIMENTARIA

REQUERIMIENTOS DIARIOS DE CALCIO

Las necesidades de calcio varían con la edad y con diferentes situaciones:

- Hasta los 10 años se aconseja ingerir alrededor de 800 mg al día.
- De los 11 a los 24 años, época de crecimiento, es necesario llegar a los 1.200 mg de calcio/día.
- Para los adultos se recomienda 800 -1000 mg/día.
- Durante el embarazo, la lactancia y en la menopausia, así como en la vejez se debe también aumentar la dosis a 1200 mg/día.

CALCIO (MG)



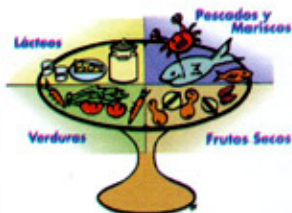
ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

El aporte de calcio se realiza fundamentalmente a través de la leche y sus derivados (el queso, el yogur o la cuajada). Además su contenido en otros nutrientes como la lactosa, favorece la absorción del mismo.

Otros derivados como la mantequilla no aportan nada de calcio.

La leche, el yogur y el queso son la primera fuente de proteínas, calcio, vitamina B₂ y B₁₂ y la tercera fuente de energía, por orden de importancia. Los productos lácteos descremados, que eliminan la grasa de su composición, solo disminuyen su contenido en calorías pero no reducen el aporte de calcio.

Los pescados (sardinas y anchoas en aceite), las legumbres (garbanzos, habas o judías), los frutos secos (almendras y avellanas) y algunas verduras (acelgas, cardos y espinacas) contienen calcio en cantidades interesantes. Los alimentos que contienen mucha grasa o fibra ingeridos en la misma comida, pueden dificultar la absorción del calcio.



CANTIDADES DE ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN 1.200 MG DE CALCIO AL DÍA

Esta cantidad de 1.200 mg se obtiene con 5 vasos de leche al día, tanto entera como desnatada. También se puede conseguir con 7 yogures o con 150 grs de queso manchego curado. Los quesos frescos contienen menor cantidad de calcio, (por ejemplo: 100 gr de queso de Burgos aportan 191 mg de calcio).



Una combinación diaria de lácteos y derivados podría ser:

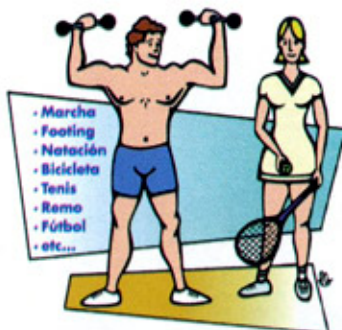
- Un vaso de leche en el desayuno y otro en la cena.
- Un batido de leche a media mañana.
- Un yogur o un trozo de queso en la comida.
- Un yogur o un bocadillo de queso en la merienda (50 gr de queso manchego o 100 gr de queso de Burgos).

EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico es el principal estímulo para la formación del hueso. Ya que aumenta el «pico de masa ósea», controla el peso corporal, mejora el control postural, aumenta la agilidad y la fuerza muscular, disminuye la pérdida de masa ósea en mujeres postmenopáusicas y varones ancianos, disminuye el riesgo de caídas y fracturas y mejora la salud en general.



La actividad deportiva debe ir encaminada a favorecer el sistema músculo-esquelético, mejorando así mismo la capacidad respiratoria. Es aconsejable que la actividad física se realice en grupo, en espacios abiertos y bien oxigenados, y que se practique de forma regular. Especial atención merece el calzado que debe ser cómodo, resistente y adherente al suelo.



- Marcha
- Footing
- Natación
- Bicicleta
- Tenis
- Remo
- Fútbol
- etc...

HÁBITOS TÓXICOS

Los hábitos tóxicos como el **fumar**, el **beber alcohol** y el **ingerir exceso de cafeína** repercuten negativamente en la formación del hueso, y aumentan la pérdida del mismo. Así mismo, existen fármacos como los corticosteroides o antiepiléptico que hacen perder hueso, mientras que otros, sobre todo, los hipnóticos sedantes inhiben la movilidad y alteran el equilibrio. Con el reposo excesivo también se pierde hueso.

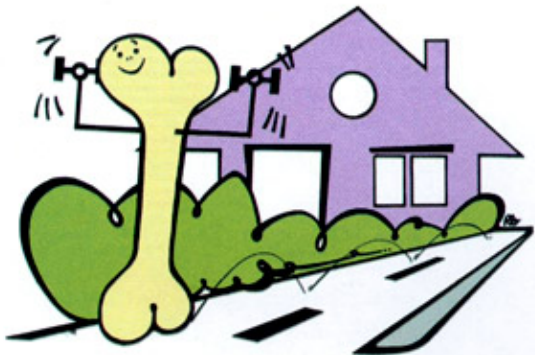


PREVENCIÓN DE FRACTURAS

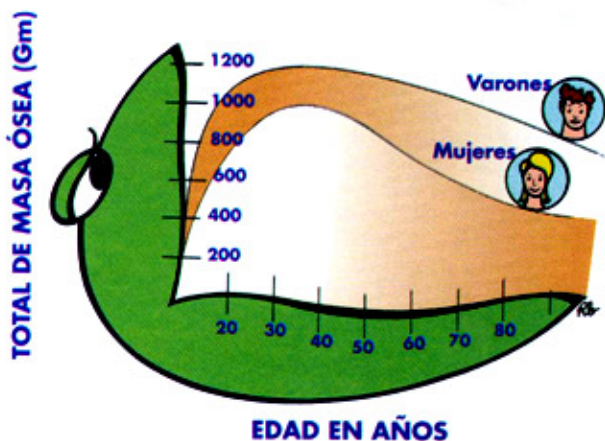
Las fracturas son el mayor riesgo de unos huesos débiles porque se acompañan de dolor, disminuyen la movilidad y la función del hueso; las de cadera y las vertebrales limitan la calidad de vida. Las más frecuentes son las de muñeca, hombro y vértebras en personas de edad mediana y las de cadera en personas mayores.

Las normas básicas para la prevención de fracturas son:

- **Mejorar la salud ósea** manteniendo un nivel de masa ósea suficiente para evitar que un traumatismo mínimo fracture a dicho hueso. Esto se consigue optimizando el pico de masa ósea, luchando contra los factores que pueden reducirlo, y por otro lado combatiendo la pérdida de masa ósea, sobre todo a partir de la edad de la menopausia.
- **Evitar las caídas** actuando sobre los factores de riesgo personales y ambientales, y mejorando las actitudes posturales.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PARA MEJORAR LA SALUD DEL HUESO



El esqueleto humano, constituido fundamentalmente por los diferentes huesos, es el sostén del cuerpo y el principal reservorio del calcio, contribuyendo a la liberación del mismo y a mantener sus diferentes funciones: estructura dental, contracción muscular, coagulación sanguínea, transmisión del impulso nervioso, etc. Durante la etapa de crecimiento la masa ósea aumenta continuamente hasta llegar a un valor máximo, denominado pico de masa ósea, que se alcanza alrededor de los 30 años de edad. A partir de este punto se inicia un descenso progresivo de dicha masa, más acentuado en mujeres a partir de la menopausia, de tal forma que a partir de los 75 años de edad se tiene un riesgo elevado de presentación de fracturas.

Cuanto más elevado sea el «pico de masa ósea» o más lento sea el ritmo de pérdida de ésta, más tardío e improbable será el riesgo de fractura. De ahí la importancia de la adopción de medidas preventivas, ya desde la adolescencia para conseguir un buen «pico de masa ósea» y evitar la pérdida acelerada.

La masa ósea final incluyendo la talla depende de varios factores. Un 60% son hereditarios, mientras que el resto son factores ambientales en los que resalta una nutrición equilibrada, el ejercicio físico y las hormonas que ayudan al crecimiento del hueso. Como factores negativos tenemos diferentes hábitos tóxicos, medicaciones y enfermedades, sobre todo, endocrinas.



Dtor. del Projecte: Jaime Jiménez de Mora
Autor: Roberto Blasco Durà

