

Informe de octubre  
Nutrición en la  
osteoporosis



## LA CLAVE: ALIMENTACION Y BUENOS HABITOS EN EL ESTILO DE VIDA

---

El **calcio**, el **fósforo** y la **vitamina D** son los principales factores nutricionales para la prevención de la osteoporosis, ya que participan de forma activa en la formación del hueso.

El hábito de la actividad física como forma diaria del estilo de vida, es clave en el conjunto de la prevención.

Con menos evidencia científica, pero no por ello menos importantes, el consumo de tabaco, alcohol y un exceso de proteínas se han mostrado como factores con efectos negativos sobre la masa ósea, al favorecer su pérdida, por lo que conviene minimizar estos hábitos.

Así pues, la mejor forma de prevenir la osteoporosis y fortalecer nuestra densidad ósea es **introducir pequeños cambios en los hábitos de vida y nuestra alimentación diaria:**

## 1: AUMENTAR EL CONSUMO DE CALCIO



Para elevar el Calcio de la dieta hay que aumentar el consumo de lácteos y sus derivados. Otros alimentos interesantes a tener en consideración por su aporte en calcio son las almendras, garbanzos, y verduras de hoja verde como las acelgas y espinacas. Es probable que el médico aconseje, además, el uso de suplementos de calcio, como el carbonato cálcico o el citrato de calcio. Si bien la ingesta recomendada de calcio en la edad adulta está entre los 800 y 1000 mg de calcio al día, se aconseja que la mujer postmenopáusica consuma entre 1000 y 1300 mg de calcio diarios.

## 2. INGESTA ADECUADA DE VITAMINA D



La **vitamina D** es fundamental en la absorción del calcio alimentario. La ingesta recomendada de vitamina D para la población general se encuentra entre 400 y 800 UI diarias. Cuando se trata de personas mayores de 65 años, esta recomendación aumenta a las 800 UI. Las fuentes alimentarias de vitamina D son los lácteos enteros y pescado azules son las principales fuentes dietéticas para obtenerla, junto con los huevos (yema) y alimentos suplementados como los cereales de desayuno, la margarina y bebidas de **soja**.

Sin embargo, esta vitamina es capaz de formarse en nuestra piel durante la exposición solar, por eso los paseos al sol en las personas mayores con osteoporosis son fundamentales para su salud ósea.

### 3: Consumo adecuado de proteínas

El exceso de proteínas en la dieta favorece la descalcificación ósea, por eso una ingesta moderada de proteínas asegura un correcto aporte de **aminoácidos** a la vez que garantiza el funcionamiento correcto del sistema esquelético-muscular. No se ha demostrado que existan diferencias entre las de origen animal y vegetal.

### 4: Dejar el tabaco



A parte de los efectos negativos ya conocidos sobre la salud, se ha observado que el **tabaquismo** parece disminuir la absorción de calcio y acelerar su excreción urinaria. La buena noticia es que los estudios muestran que al **dejar de fumar** se produce una pequeña recuperación de masa ósea en la cadera.

## 5: Abandonar el alcohol

Se ha observado que las personas que abusan del alcohol tienen niveles bajos de densidad ósea, que suelen mejorar al abandonar su consumo.

## 6: Moderar la cafeína

El efecto diurético de la cafeína potencia la excreción de calcio a través de la orina, de ahí que se aconseje no consumir más de cuatro tazas de café diarias.

## 7: Ejercicio físico

Es importante mantener una **vida activa**, evitando en la medida de lo posible la inmovilización. Una actividad física razonable, adaptada a la edad y características de la persona, incrementa la coordinación y potencia los músculos y el equilibrio. Conviene caminar diariamente (al menos 20 minutos al día) y realizar ejercicios suaves como nadar o subir escaleras.

**PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS Y SUS COMPLICACIONES, COMIENZE A INTRODUCIR ESTOS PEQUEÑOS CAMBIOS EN LOS HABITOS DE VIDA Y CONSULTE CON SU MEDICO DE CABECERA**

Grupo de Nutrición y Salud

M.N: 5508