

Invertir en tus huesos

La osteoporosis afecta a una de cada tres mujeres mayores de 50 años. Pero se puede empezar a prevenir desde la juventud con ejercicio y una dieta rica en calcio.

■ MÓNICA L. FERRADO

Epidemia silenciosa. Así ha definido la Organización Mundial de la Salud (OMS) a la osteoporosis. Se espera que, en 2050, el número de personas mayores de 80 años que hay en Europa se duplique, con lo que la incidencia de esta enfermedad podría también multiplicarse por dos o, incluso, por tres. Pero existe una serie de medidas que si se tienen en cuenta desde la juventud pueden ayudar a que, llegada la vejez, los huesos tengan suficientes reservas minerales para prevenir o, al menos, paliar esta patología, consistente en un desgaste excesivo de la masa ósea que aparece con la edad y que hace que se produzcan fracturas con gran facilidad.

Los huesos están formados por tejido vivo que pasa por un proceso de formación y destrucción constante. Durante la infancia y la adolescencia, la producción de masa ósea es mayor que la destrucción porque, además de la renovación diaria, nuestro esqueleto está creciendo. En la edad adulta se destruye lo mismo que se produce. Sin embargo, "a partir de los 50 años, esta balanza se desequilibra y se decanta hacia la destrucción. En la vejez se destruye más tejido del que se regenera", explica Manuel Díaz-Curiel, catedrático de metabolismo óseo de la Universidad Autónoma de Madrid y presidente de la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO). Es en esta etapa cuando puede aparecer la osteoporosis.

¿Se puede prevenir? Durante toda la vida, desde la juventud, se puede invertir en conseguir una buena reserva de hueso. Aunque

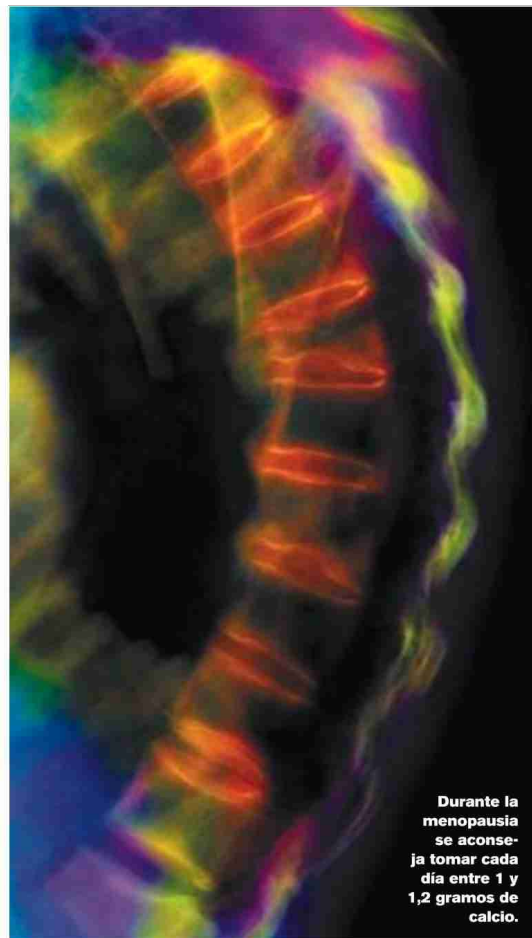
puede haber una predisposición genética, llegar a la vejez con un superávit de masa ósea permite que el impacto del desgaste sea menor. Se trata de seguir una dieta rica en calcio y vitamina D, hacer ejercicio y evitar el alcohol y el tabaco. "Si a lo largo de la vida se cubren mejor las necesidades del hueso, la incidencia de la osteoporosis se reduciría mucho", afirma Adolfo Díez, traumatólogo del Hospital del Mar de Barcelona.

Mala asimilación

Actualmente, la osteoporosis afecta a una de cada tres mujeres y a uno de cada cinco hombres mayores de 50 años. Tiene una mayor incidencia en mujeres porque el desgaste del hueso está muy influenciado por los cambios hormonales que ocurren en la menopausia.

En general, durante la vejez, el cuerpo asimila peor el calcio, el mineral imprescindible para la renovación ósea. En las mujeres, además, la disminución de estrógenos provoca una cascada de efectos a nivel molecular que aún dificulta más la mineralización del hueso.

Los especialistas insisten en que se diagnostican muchos menos casos de los que existen en realidad y que, en demasiadas ocasiones, no se detecta hasta que



Durante la menopausia se aconseja tomar cada día entre 1 y 1,2 gramos de calcio.

se rompe un hueso, la mayoría de veces vértebras o la cadera. Con un diagnóstico precoz se podrían evitar muchas de las fracturas que ocurren con una pequeña torcedura o un mal gesto al levantarse de la cama. Lo más grave es que esta primera caída tiene un efecto cascada que hace

que, en general, empeore la salud del anciano, postrándolo en cama. Algunos estudios indican que aproximadamente un 20% de las personas fallece tras padecer la fractura. Encamado, el cuerpo del anciano pierde masa muscular, agilidad y, en general, se vuelve más vulnerable. En la adolescencia se necesitan grandes cantidades porque el esqueleto está en pleno crecimiento. "Durante esta etapa aumenta la velocidad de absorción del calcio proveniente de los alimentos", explica M. Carmen Japaz, nutricionista de la Asociación Española contra la Osteoporosis, una organización muy activa que incluso organiza talleres de cocina rica en calcio.

Con el paso de los años, los me-

canismos de absorción se vuelven menos eficaces. Por eso los mayores necesitan una dieta más rica en calcio y, si el médico lo considera necesario, suplementos. "Durante la menopausia se aconseja tomar cada día entre 1 y 1,2 gramos de calcio", afirma Mirencordia Guinot, responsable del área de menopausia del hospital de la Santa Creu y Sant Pau, en Barcelona.

La leche y otros productos lácteos son las fuentes de calcio más accesibles. Además, "tienen la ventaja adicional de ser buenas fuentes de proteínas y de otros micronutrientes también importantes para los huesos y para la salud en general", explica Japaz.

Otras buenas fuentes de calcio son algunas verduras como las espinacas, la col, la cebolla, las acelgas o el brócoli. Entre las legumbres, las judías blancas, gar-

banzos, lentejas, soja y derivados. También son ricos en este mineral pescados como el lenguado, el besugo, el salmón, las sardinillas, los boquerones con espinas, los mejillones y, en general, el marisco. La yema de huevo y todos los frutos secos también contribuyen a un alto aporte de calcio en la dieta.

Para las personas con intolerancia a la lactosa, una alternativa adecuada son algunos panes enriquecidos con calcio, cereales, zumos de frutas y bebidas de soja. Existen diversas marcas de agua mineral que también contienen cantidades importantes de calcio.

En nuestro cuerpo, la vitamina D se encarga de sintetizar el calcio y refuerza los músculos, el sustento del hueso cuando está desgastado. "La vitamina D, en general, se encuentra en pocos alimentos y se destruye muy fácilmente al cocinarlos. Nuestra fuente principal es el sol. El que recibimos caminando por la calle suele ser suficiente. Pero la piel de los ancianos se hace menos eficiente a la hora de sintetizar esta vitamina y, además, suelen salir menos y les da poco el sol", explica el traumatólogo Adolfo Díez.

En la mineralización del hueso intervienen, además, otros minerales como el magnesio y el zinc. Algunos estudios sugieren que otras vitaminas, la K y la B, podrían estar relacionadas también en este proceso.

Ejercicio y hábitos

En la edad adulta resulta básico evitar el tabaco y el alcohol. "Fumar disminuye la producción de osteoblastos [las células encargadas de producir hueso] y las bebidas alcohólicas interferirían en la producción de la vitamina D", explica Díaz-Curiel.

El tipo de ejercicio que los expertos recomiendan también varía según la edad. En personas jóvenes y sanas, la producción de hueso se estimula con todo tipo de ejercicio si se practica de forma moderada. En personas mayores que quieran fortalecer sus huesos y evitar la pérdida, se recomiendan ejercicios más suaves; por ejemplo, andar 20 minutos diarios en marcha rápida con zapato cómodo. Cuando no hay osteoporosis, la gimnasia es una buena opción.

El ejercicio es especialmente importante en las personas que ya padezcan esta enfermedad. Se recomienda la natación y el *agua-gim* (gimnasia acuática). "El ejercicio en el agua permite reforzar la masa muscular que sostiene y protege los huesos. Y es menos agresivo, con lo que no hay riesgo de dañarse", explica Díez.

Fumar disminuye la producción de osteoblastos, las células encargadas de producir masa ósea

se rompe un hueso, la mayoría de veces vértebras o la cadera.

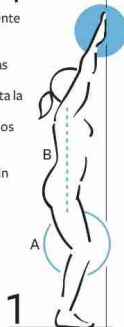
Con un diagnóstico precoz se podrían evitar muchas de las fracturas que ocurren con una pequeña torcedura o un mal gesto al levantarse de la cama. Lo más grave es que esta primera caída tiene un efecto cascada que hace

Gimnasia con la ayuda de paredes y sillas

Ejercicios recomendados por la Asociación Española contra la Osteoporosis

1. Sujete la pared

Colóquese frente a una pared y flexione ligeramente las piernas (A). Mantenga recta la espalda (B), apoye las manos en la pared y empuje ligeramente sin perder la verticalidad.



2. Trepe

En la misma posición que en el ejercicio anterior, mueva las manos y los dedos sobre la pared, como si trepara por ella.



3. Nade de espaldas

Apoye la espalda sobre la pared (A) y separe un poco los pies de ésta (B) y flexione ligeramente las rodillas (C). Empuje hacia atrás todo lo que pueda con el cuerpo mientras estira un brazo. Repita la operación con el otro.



4. Arriba y abajo

Sújtense en el respaldo de una silla (A) y suba y baje lentamente, pero no del todo, doblando sólo las rodillas (B). Procure mantener la espalda recta.



5 y 6. Ejercicios sentados

Siéntese frente a una pared de forma que toque con la punta del pie el muro (A). Luego extienda los brazos y apoye las manos (B). En esa posición, intente acercar y alejar el busto varias veces. Luego, y con el busto lo más cerca posible de la pared (C), separe una mano del muro. Repita el ejercicio con la otra, alternativamente.

