

Rosa Pastor Villalonga

LA NUTRICIÓN EN LA SALUD ÓSEA

Hasta hace relativamente poco tiempo la población mundial comía lo que podía, según las circunstancias y la época del año. En general la alimentación era poco variada y muchas veces insuficiente, para hacer frente al gasto energético diario. La desnutrición era frecuente y muchas enfermedades estaban relacionadas con la escasez de alimentos.

En los últimos años las cosas han cambiado, dicha escasez, ha dejado de ser un problema. Por el contrario tenemos un exceso de alimentos a nuestra disposición, sin esfuerzo, en cualquier momento, y en gran variedad.

El hombre ha pasado de padecer las consecuencias del hambre a sufrir el efecto de la sobre-alimentación, y todas las enfermedades que conlleva el excesivo consumo de alimentos bajos en nutrientes.

Hoy sólo voy a hablar de las consecuencias de la nutrición en la salud ósea.



La buena alimentación y la actividad física adecuada son dos factores que tienen una influencia primordial en la adquisición de la masa ósea durante la época de crecimiento, desarrollo, y conservación de las personas.

Durante el crecimiento el hueso no sólo aumenta en tamaño sino también se mineraliza, es decir, gana en contenido mineral. Este proceso se inicia en la vida fetal, y dura hasta los 24-30 años, se denomina "Pico de masa ósea". A partir de dichos años ya no aumenta el contenido mineral aunque se mantiene durante cierto tiempo, luego empezará a perder calcio con el paso de los años, este descenso coincide con el cese de la formación ovárica en la mujer (menopausia), y el paso inexorable de los

años en ambos sexos.

Cuanto más calcio se consume mayor será el depósito de éste en el esqueleto. Se calcula que una ingesta entre 1200 - 1500



mg/día (equivalente a 4-5 vasos de leche sería la cantidad adecuada). Del mismo modo como había dicho anteriormente tiene que ir acompañado de la realización de una actividad física, y ejercicio apropiado a la edad.

Pero ¿Qué ocurre cuando la alimentación tiene carencias o llevamos una vida excesivamente sedentaria?. El pico de masa ósea no alcanza todo su potencial y esto está relacionado con la aparición de fracturas en adolescentes y de osteoporosis en adultos.

Unas buenas recomendaciones son realizar todas las comidas, particularmente el desayuno que por tradición es más rico en lácteos, y por tanto en calcio, consumir a lo largo del día 4 tomas de calcio (leche, yogur, cuajada, queso, requesón.....), también pescados, y frutos secos principalmente. Sustituir la comida rápida rica en grasa saturada y baja en calcio por la comida tradicional y por supuesto realizar ejercicio regularmente.

A parte de todas estas recomendaciones, sería importante hacerle caso a Oscar Wilde: Amarse a sí mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida.

