

Un espacio para tu



BIENESTAR



Talleres y conferencias en vivo, especialmente para ti



NUTRICIÓN Y OSTEOPOROSIS

MNC

Aline Huerta Álvarez



Talleres y conferencias en vivo, especialmente para ti



El esqueleto > funciones:

El esqueleto es un **órgano dinámico**, funcional y metabólicamente activo conformado por **206 huesos**.

Ejerce funciones como el **soporte, estructura y locomoción del cuerpo, protección de órganos vitales, almacenamiento y regulación de minerales en el cuerpo** (como el calcio y el fósforo).

Además de ser el sitio en el cual la **médula ósea genera las diferentes células sanguíneas**.



Se conforma, por una parte, exterior, llamada **hueso cortical** y el **hueso esponjoso o trabecular en su interior**.



El hueso es una estructura **compuesta por sales minerales, agua, lípidos, proteínas no colágenas y células óseas** especializadas como osteoblastos, osteocitos y osteoclastos.

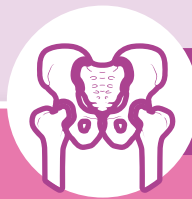


En los primeros años de vida aumenta la masa ósea, alcanzando **el pico máximo a los 25 años**. En los hombres, ocurre una **disminución de la masa ósea desde los 70 años**, en las mujeres este declive se observa desde la menopausia.

El hueso es un **tejido renovado constantemente mediante el remodelado óseo**, que genera el proceso de resorción o degradación del hueso seguido de la regeneración del tejido. Es así que **nuestros huesos son reemplazados en su totalidad cada 10 años**.



Talleres y conferencias en vivo, especialmente para ti



La osteoporosis

La **osteoporosis** es una enfermedad esquelética generalizada en la cual existe **baja masa mineral** y una **alteración en la microarquitectura ósea** con un aumento en la porosidad de los huesos que genera **propensión a fracturas, incluso con actividades de bajo impacto.**

Se estima que se produce **1 fractura por osteoporosis cada 3 segundos** y que **1 de cada 3 mujeres** y **1 de cada 5 hombres mayores de 50 años** **tienen osteoporosis.**

Existen factores de riesgo no modificables como mayor edad, sexo y raza.

Existen **opciones farmacológicas para la osteoporosis**, sin embargo, la **alimentación** y el **ejercicio** son los otros dos pilares fundamentales en la prevención y tratamiento de la osteoporosis.

Carbohidratos

El consumo de **carbohidratos** aporta prebióticos que favorecen a la microbiota y, por lo tanto, **una mejor absorción de calcio.** Se sugiere consumir al menos **3 porciones de fruta al día** y **2 porciones de verduras**, así como evitar el consumo de azúcar añadida.



Lípidos

Respecto a los **lípidos**, es aconsejable consumir al menos **4 porciones de pescado a la semana, como sardinas, anchoas y salmón**, ya que su contenido de **omega-3** disminuye la inflamación y promueve la adecuada función de las células formadoras de hueso.



Proteínas

Las **proteínas**, por su parte, Intervienen en la secreción de la **hormona IGF-1** que favorece la **absorción de calcio y fósforo**, la **síntesis de vitamina D** y la **reabsorción renal de fósforo.** Además, atenúa la pérdida de masa ósea y muscular.



Un espacio para tu



BIENESTAR



Talleres y conferencias en vivo, especialmente para ti



El calcio

El **calcio** se recomienda principalmente proveniente de la **dieta, de fuentes como lácteos, pescados, leguminosas, nueces y avellanas**. Junto con la **vitamina D** genera los **crisales de hidroxapatita, dando rigidez al hueso**.



La **vitamina D** proviene en un **80-90%** de la exposición solar y el resto de fuentes **dietéticas como pescados y yema de huevo**. Promueve una adecuada absorción de calcio, la adecuada mineralización y renovación ósea, mejorando la calidad del músculo reduciendo el riesgo de caídas y fracturas. Otros nutrientes importantes para la formación ósea y su mantenimiento son **el fósforo, magnesio, vitamina K, vitamina A, vitamina E, vitamina C, ácido fólico, zinc, hierro, potasio, cobre y selenio**. Su incorporación se obtiene con una dieta variada y equilibrada. Se sugiere limitar el consumo de café a 3 tazas al día como máximo y **evitar el exceso de sodio** en la dieta, el consumo de tabaco y de alcohol.



El **ejercicio** desde temprana edad tiene efectos incluso en la edad adulta. Si existe una **disminución en la densidad mineral ósea**, el **combinar ejercicios aeróbicos con ejercicios de fuerza y resistencia**, mejora la calidad del hueso en estos pacientes.

