

SERVICIOS DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN Y MEDICINA INTERNA

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN OSTEOPOROSIS

La osteoporosis afecta a la microarquitectura de los huesos dando lugar a una disminución de la masa ósea que se traduce en un aumento de fracturas. Las principales fracturas osteoporóticas son las de cadera y las vertebrales y se caracterizan por aparecer ante impactos mínimos o de manera espontánea.

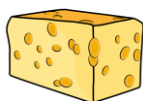


CALCIO

Es el componente mayoritario del esqueleto. Además de mineralizar el hueso ejerce un papel esencial en el funcionamiento nervioso y muscular.

La fuente preferida de calcio son los alimentos ricos en este mineral, como:

- Queso gruyer, emmental, roquefort y de bola (contienen entre 560- 850 mg de calcio / 100 gr).
- Almendras y avellanas (240 mg de calcio / 100 gr)
- Cigalas, langostinos y gambas (220 mg de calcio / 100 gr).
- Yogur (entre 127 y 180 mg de calcio / 100 gr).
- Leche de vaca (130 mg de calcio / 100 gr).
- Almejas, berberechos y chirlas (120 mg de calcio / 100 gr).
- Huevos de gallinas (51 mg de calcio / 100 gr).



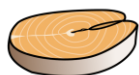
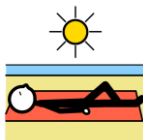
VITAMINA D

Favorece la absorción de calcio en el intestino, la renovación ósea y estimula el tejido muscular disminuyendo el riesgo de caídas.

Su principal fuente de adquisición es la exposición solar. Las recomendaciones varían en función del mes del año y del tipo de piel, pero en general se recomienda entre 15-30 minutos al día en cara y brazos con FPS 15-30. Si esto no es posible su aporte se debe suplementar en la dieta.

Alimentos ricos en Vitamina D:

- Pescado graso: salmón, caballa, atún, sardinas
- Moluscos y crustáceos
- Huevos (yema).
- Derivados lácteos.



PROTEÍNAS

Las proteínas de la dieta son una fuente de aminoácidos necesarios para la síntesis y mantenimiento de la estructura del hueso.

Abusar de su consumo es perjudicial para el hueso (dietas hiperproteicas con más de 1,5 g proteína/kg peso/día) ya que aumentan la eliminación renal de calcio.

En la siguiente tabla le mostramos las ingestas recomendadas (IR), en adultos, para cada uno:

EDAD (años)	GENERO	IR CALCIO (mg/día)	IR VITAMINA D (mg/día)	IR PROTEINA (mg/día)
51-70	Femenino	1.200	600	0,8 g/kg/día
	Masculino	1.000	800	0,8 g/kg/día
>70	Femenino	1.200	600	1-1,2 g/kg/día
	Masculino	1.200	800	1-1,2 g/kg/día

EVITE:

- El consumo de tabaco y alcohol
- Abusar de la cafeína y de la sal.



MANTENGA UN PESO SALUDABLE

Si desea ampliar esta información puede consultar en Osteoporosis Foundation:



POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN, LE SERÁ ÚTIL

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)