

LA INGESTA DE ESTOS DOS COMPUESTOS ES DIFÍCIL, A VECES, POR LA ALIMENTACIÓN

Los suplementos de calcio y vitamina D reducen en un 40 por ciento el riesgo de aparición de osteoporosis

La osteoporosis, conocida como la epidemia silenciosa, está considerada como una de las enfermedades más comunes en nuestro país, ya que afecta de forma especial a las mujeres.

DM - Lunes, 15 de Marzo de 2010 - Actualizado a las 00:00h.

En España se estima que afecta a 3,5 millones de personas, por lo que constituye un problema de salud pública de gran magnitud por su prevalencia, por la morbilidad que ocasiona y por el consumo de recursos sanitarios que conlleva.

Factores como el envejecimiento, la disminución de las hormonas sexuales y el estilo de vida inadecuado son los principales que determinan una baja masa ósea y que, por tanto, están en la génesis de gran parte de las fracturas osteoporóticas. Junto con el tratamiento, son dos los nutrientes esenciales en las estrategias de manejo de la osteoporosis: el calcio y la vitamina D, ya que "un nivel inadecuado de estas dos sustancias tiene serias consecuencias, como la pérdida de hueso, dolor músculo-esquelético, debilidad muscular, caídas y fracturas", según Manuel Díaz Curiel, del Servicio de Medicina Interna de la **Fundación Jiménez Díaz**, de Madrid.

Por ello y con los objetivos de facilitar la puesta al día acerca del manejo global de la osteoporosis -que incluye un tratamiento farmacológico adecuado que ayude a la absorción del calcio que se adquiere a través de la dieta- y de presentar el papel de la vitamina D y calcio para la salud ósea y general, e insistir en la importancia de una alimentación adecuada, José Manuel Quesada, Díaz Curiel y Gregorio Varela, con el patrocinio de MSD, Danone y Grupo Ferrer, han organizado en Madrid el simposio *Vitamina D y vida saludable*, donde los expertos han señalado que "se ha demostrado que los suplementos de vitamina D y calcio reducen hasta en un 40 por ciento la aparición de osteoporosis; por ello hay que fomentar la alimentación sana, suplementada en calcio", ha señalado Díaz Curiel.

Buena absorción

Según Quesada, del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Reina Sofía, de Córdoba, perteneciente a la Red Temática de Investigación Cooperativa en Envejecimiento y Fragilidad (Reticef) y coordinador del simposio, "para que haya una buena absorción del calcio también es esencial una buena función gástrica, ya que sólo así es posible que se produzca la disociación del calcio de sus sales y que este calcio se absorba correctamente. Asimismo, para que se produzca una buena absorción, es necesario que haya 20 nanogramos por mililitro de vitamina D, lo cual es muy complicado de conseguir".

Se sabe que la vitamina D es el talón de Aquiles en el abordaje de la osteoporosis. El problema reside en que su presencia en los alimentos es escasa, por lo que debe obtenerse a través de fuentes como la energía solar. "El 90 por ciento de la vitamina D se debería sintetizar por la piel a través del sol. Sin embargo, el 70 por ciento de la población tiene un nivel inadecuado, inferior en España incluso al de países escandinavos".

REDEFINIR LOS VALORES

Gregorio Varela, miembro del Departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de Alimentos, de la Universidad CEU San Pablo, de Madrid, "la ingesta de vitamina D resulta inferior a la recomendada en un porcentaje muy elevado de individuos, que oscila entre el 50 y el 100 por cien de los estudiados. De toda la población, los ancianos son el grupo que más riesgo tiene de presentar deficiencias en vitamina D". El calciferol cumple un papel fundamental en el mantenimiento de la masa ósea y en el metabolismo mineral, ya que regula la absorción intestinal del calcio. "El raquitismo y la osteomalacia son las complicaciones más graves, por lo que es necesario que se redefinan sus valores de referencia".
