


¿ la mejor medicina prevent

Home Canales Clínicas Chequea tu salud Chat

| Reportajes | Webcast | Especiales | Encuestas | Noticias | La Pregunta | Asociaciones | Perfil Usuario

Buscar: 

► Home ► Reportajes ► Los suplementos de vitamina D y calcio a través de la dieta reducen hasta en un 40 por ciento las posibilidades de aparición de osteoporosis

Los suplementos de vitamina D y calcio a través de la dieta reducen hasta en un 40 por ciento las posibilidades de aparición de osteoporosis

La osteoporosis afecta actualmente a más de 200 millones de personas en el mundo

15/3/2010

 Imprimir

La osteoporosis, conocida como la epidemia silenciosa, es considerada una de las enfermedades más comunes en nuestro país, ya que afecta de forma especial a las mujeres. Se ha erigido en los últimos años como un problema de salud pública global que afecta a más de 200 millones de personas en el mundo. En España, se estima que la osteoporosis afecta a 3,5 millones de personas, por lo que constituye un problema de salud pública de gran magnitud por su prevalencia, por la morbimortalidad que ocasiona y por el consumo de recursos sanitarios que conlleva.

El incremento de las expectativas de vida ha conllevado la aparición de una serie de trastornos óseos que tienen una importante repercusión clínica, como es el desarrollo de la osteoporosis. Factores como el envejecimiento, la disminución de las hormonas sexuales y el estilo de vida inadecuado son los principales factores de riesgo que determinan una baja masa ósea y que, por tanto, están en la génesis de gran parte de las fracturas osteoporóticas. La inactividad física, los cambios dietéticos y los cambios hormonales que se producen conforme se envejece provocan, en último término, una acusada reducción en la masa ósea.

En este sentido, a fin de prevenir la aparición de esta patología y de minimizar las complicaciones asociadas, es necesario adquirir un estilo de vida saludable y llevar a cabo medidas dietéticas, teniendo en cuenta que los alimentos que se consumen habitualmente contienen una amplia variedad de vitaminas, minerales y de otros nutrientes importantes para la salud.

En particular, y junto con el tratamiento prescrito por el especialista, 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", indicó el Dr. Manuel Díaz Curiel, del Servicio de Medicina Interna de la **Fundación Jiménez Díaz** de Madrid, en el marco del *Simposio vitamina D y vida saludable*, celebrado recientemente en Madrid y patrocinado por MSD, Danone y Grupo Ferrer.

"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



La vitamina D es la clave para prevenir fracturas osteoporóticas

fomentar la alimentación sana, suplementada en calcio", afirmó el Dr. Díaz Curiel.

A esto, añadió el Dr. José Manuel 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 científico del Simposio, "que 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, por lo menos, 20 nanogramos por mililitro de vitamina D, lo cual muy complicado de conseguir".

El sol, fuente de obtención de vitamina D

Se sabe que la vitamina D, talón de Aquiles en el abordaje de la osteoporosis, es clave en la prevención de las fracturas por esta enfermedad, más aún si se tiene en cuenta que existe un déficit de esta hormona en la población anciana y que asociada al calcio disminuye el riesgo de fractura. La vitamina D es esencial para el mantenimiento de la función muscular, facilitando la absorción de calcio y fósforo.

El principal problema reside en que la vitamina D presente en los alimentos es escasa, por lo que debe obtenerse a través de otras fuentes, como es la energía solar. Una vez que el sol entra en contacto con la piel, se inicia la formación de vitamina D.

"El 90 por ciento de la vitamina D se debería sintetizar por la piel a través del sol. Sin embargo, existe un nivel inadecuado de vitamina D en todo el mundo, inclusive en España. Se calcula que prácticamente el 70 por ciento de la población presenta un nivel inadecuado de vitamina D y se ha demostrado que los niveles en nuestro país son incluso inferiores a los que tienen los habitantes de países nórdicos, como Suecia, Finlandia y Noruega", afirmó el Dr. Quesada.

Alimentos beneficiosos para la obtención de calcio

Los especialistas inciden en la importancia de suplementar la dieta con una dieta rica en calcio. "Existen alimentos que ayudan a presentar unos niveles más elevados de esta sustancia. Estos alimentos son fundamentalmente los productos lácteos -leche, queso y yogur- y, otros como la margarina", indicó el Dr. Díaz Curiel. A su vez, el Dr. Quesada afirmó que "es necesario suplementar la vitamina D a través de fármacos, mientras que el calcio puede adquirirse con relativa facilidad mediante la dieta".

Beneficios complementarios de la vitamina D

"En la actualidad, se concibe la vitamina D como una verdadera hormona, ya que mejora el metabolismo óseo y mineral, y es además, el gestor del calcio, mantiene el hueso compacto y fuerte y reduce hasta en un 49 por ciento el riesgo de caída y mejora el rendimiento neuromuscular", aclaró el Dr. Díaz Curiel.

Pero, más allá de aportar beneficios en el manejo de la osteoporosis y evitar el riesgo de caídas y fracturas, se ha demostrado que "a la luz de la evidencia disponible, resulta crítico mantener niveles óptimos de vitamina D, puesto que niveles bajos de vitamina D, se asocian con un riesgo mayor de desarrollar cáncer, de padecer infecciones, enfermedades auto inmunes,

cardiovasculares, como infarto agudo de miocardio, síndrome metabólico e hipertensión arterial entre otras. El tratamiento con vitamina D, por sus acciones específicas, disminuye esos riesgos y el de muerte en su conjunto. Estos datos, de gran importancia científica, hacen que el mantener niveles adecuados de vitamina D sea un objetivo de la salud pública", comentó el Dr. Quesada.

Por su parte, Carmen Sánchez, presidenta de la Asociación Española contra la Osteoporosis (AECOS), insistió en que "es fundamental que las mujeres pregunten a su médico por la salud de sus huesos, ya que entre todos es posible luchar contra la osteoporosis".

Actualización de las Ingestas Recomendadas de vitamina D

Tal y como indicó el Prof. Gregorio Varela, miembro del Departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de los alimentos de la Facultad de Farmacia, de la Universidad CEU San Pablo, "la ingesta de vitamina D resulta inferior a la recomendada en un porcentaje elevadísimo de individuos, que oscila entre el 50 y el 100% de los casos estudiados. De toda la población, los ancianos son el grupo que más riesgo tiene de presentar deficiencias en vitamina D".

La vitamina D cumple un papel fundamental en el mantenimiento de la masa ósea y en el metabolismo mineral, ya que regula la absorción intestinal del calcio. "Teniendo en cuenta que una de las principales consecuencias de presentar niveles inadecuados de vitamina D es la aparición de raquitismo y osteomalacia, es necesario que se redefinan los valores de referencia de la vitamina D", señaló el Prof. Varela.

Por ello, "es esencial hacer un llamamiento para que los poderes sanitarios públicos hagan una actualización de las Ingestas Recomendadas, que lleven a mejorar el estado nutricional", concluyó el Prof. Varela.

Tratamiento adecuado

Tal y como explicó el Dr. Díaz Curiel, es fundamental detectar precozmente a aquellos pacientes con factores de riesgo de sufrir osteoporosis. "La labor preventiva es la mejor terapia, especialmente en aquellas personas que tienen factores de riesgo".

"Sólo la mitad de los pacientes que padecen osteoporosis han sido diagnosticados, y de este porcentaje, únicamente un 19 por ciento ha sido correctamente tratado. Por ello, y para asegurar un diagnóstico adecuado, también es importante conocer los factores de riesgo de cada persona", matizó el Dr. Díaz Curiel, "ya que existen factores que se pueden y deben corregir, como son la dieta, la falta de ejercicio, el abuso del tabaco y el consumo de alcohol, que pueden modificar el pico de masa ósea".

Por ello, es esencial que, "se instaure un tratamiento contra la osteoporosis, y que este se vea potenciado a través de un aporte adecuado, y continuo de vitamina D, que evite incumplimientos en aporte indicado, potenciando la ingesta de calcio mediante de la dieta", concluyó el Dr. Quesada.

Redacción Informativos MedicinaTV.com