

## **Programa NUSA. Nutrición y Salud**

*Información científica. Situaciones especiales. Osteoporosis.*

---

### **Osteoporosis**

01-02-2009

La **osteoporosis** es una enfermedad sistémica del organismo caracterizada por una disminución de la masa ósea y un deterioro de la estructura microscópica del tejido óseo, que conlleva un incremento de la fragilidad de los huesos y el consecuente aumento de la susceptibilidad para sufrir fracturas óseas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a la osteoporosis el segundo problema de salud en importancia (el primero son las enfermedades cardiovasculares).

Para prevenir la osteoporosis es fundamental que los huesos se desarrollen correctamente. Para ello, la ingesta óptima de calcio y vitamina D (2-3 raciones de lácteos), y el ejercicio físico durante la infancia y la edad juvenil son clave.

Las **recomendaciones nutricionales** de apoyo en el tratamiento de la osteoporosis son:

- Seguir una dieta hipocalórica en los casos de obesidad o sobrepeso.
- Moderar el contenido proteico de la dieta a 0,8-1g/kg como máximo.
- Ingerir diariamente 1.500 mg de calcio (3-4 raciones de lácteos).
- Tomar suplementos de vitamina D en los meses de invierno, y exponerse al sol.
- Recibir un aporte correcto de potasio.
- Moderar el aporte de sal. Evitar la sal añadida en la mesa y el consumo habitual de salazones, embutidos, conservas, salsas comerciales y otros alimentos precocinados.
- Tomar aguas fluoradas.
- Hacer ejercicio diario.

Los productos enriquecidos con calcio (leche y yogur fundamentalmente) son de gran utilidad, tanto en la prevención de la osteoporosis (sobre todo para la alimentación de aquellos niños y jóvenes que no consumen productos lácteos con demasiado agrado) como en el tratamiento de la osteoporosis diagnosticada médicamente, para asegurar el aporte idóneo de calcio.

---

**Más información:**

Guía clínica de osteoporosis. Fisterra

<http://www.fisterra.com/guias2/osteoporosis.asp>

Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas

<http://www.fhoemo.com/>

Fundación Internacional de Osteoporosis.

<http://www.iofbonehealth.org/latinoamerica/osteoporosis/prevencion/nutricion.html>

Investigaciones dietéticas para la prevención de la osteoporosis. Proyecto OSTEODIET.

<http://osteodiet.ucc.ie/>