



Ana Santiago, moderadora, con Víctor Ramírez, de DKV Seguros Médicos, el ponente Daniel de Luis y Jesús Gómez Escobar, adjunto a la presidencia de Grupo Recoletas. :: G. VILLAMIL

## De Luis: «La prevención es el mejor tratamiento de la osteoporosis»

Este especialista en Nutrición participó ayer en las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla

■ A. S.

**VALLADOLID.** «Es la epidemia silente del siglo XXI». Asintomática, «puede progresar de una manera silenciosa e indolora hasta que algún hueso se rompe». La osteoporosis es un trastorno esquelético producido por la pérdida de masa ósea y de la resistencia ósea, un término que incluye la cantidad y la calidad del hueso.

El doctor Daniel de Luis Román analizó ayer esta enfermedad y facilitó las pautas para mejorar la alimentación y la forma de vida porque, realmente, explicó, «la prevención es el tratamiento». Así, bajo el título de 'Osteoporosis y dieta' repasó las causas y consecuencias de esta pérdida de masa ósea en las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla. Fue un encuentro que se celebró en el salón de actos de Caja España-Caja Duero, con el patrocinio de DKV Seguros Médicos, la fábrica de galletas Gullón, el Grupo Recoletas y la Junta de Castilla y León.

Este especialista e investigador comenzó por explicar los factores que afectan a la calidad del hueso tales con los nutricionales, hormonales, ambientales como el ejercicio, las drogas o la exposición solar

y la influencia genética. La disminución de su calidad puede terminar por provocar fracturas, no es resistente y cualquier caída o golpe puede resultar fatal y esto ocurre con mayor frecuencia en la cadera, columna vertebral y muñeca. Asociada sobre todo al envejecimiento y a las mujeres, «la osteoporosis afecta en España hasta a un 35% de las mujeres mayores de 50 años y hasta un 50% de las que superan los 70 años».

En cuanto al cuadro clínico, y dentro de ser una patología que suele ser asintomática, pueden aparecer dolores óseos y fracturas o aplastamientos vertebrales; disminución de la estatura que puede llegar hasta los quince centímetros y cifosis dorsal con acortamiento de la distancia mentón - esternón y acercamiento entre la última costilla y la cresta iliaca. El doctor de Luis también explicó la mejor forma de diag-

nóstico, que es una densitometría ósea que permite medir, evaluar y confirmar la pérdida del mineral del hueso en distintas partes del mismo. En cuanto a los factores de riesgo, además de la edad y el sexo femenino y la menopausia, la raza -caucásica- y la genética son otros importantes de los no modificables. En cambio, repasó este endocrino, hay otros importantes en los que se puede intervenir como en no consumir tabaco o alcohol, los hormonales, el sedentarismo, la baja ingesta de calcio y vitamina D o un bajo peso (inferior a un Índice de Masa Corporal de 20).

Con todo este panorama expuesta, el doctor de Luis llegó al tratamiento, el de la prevención es desde luego el más afectivo y una buena alimentación y hábitos sanos durante toda la vida son básicos; pero también hay investigaciones, realizadas con mujeres de una edad me-

**«Hay que tomar una dieta rica en calcio y en vitamina D para fijarlo a los huesos»**

dia de 84 años, que demuestran que una dieta rica en vitamina D y calcio logró aumentar la densidad ósea en el 2,7% y a las mujeres que solo se les dio un placebo, la misma disminuyó el 4,6%. Por lo tanto, insistió este especialista, «los pilares de la prevención de la osteoporosis son el ejercicio físico, una alimentación que aporte diariamente los imprescindibles y ya citados calcio y vitamina D para que el mismo se pueda fijar en los huesos y un estilo de vida saludable con ejercicio adecuado a cada edad, especialmente caminar y subir y bajar escaleras». También el flúor favorece la prevención.

Asimismo, recordó que «algunos estudios sugieren que los ácidos grasos omega 3 actúan impidiendo la eliminación de calcio a través de la orina y aumentando su absorción» y destacó que «la ingesta de proteínas debe ser moderada pues el exceso favorece la excreción urinaria de calcio» y que «el abuso en el consumo de cafeína y sodio (presente en la sal común) favorecen la excreción de calcio por el riñón».

Y qué comer, pues los derivados lácteos y la leche, las verduras, frutos secos y pescados son especialmente recomendables. La fortificación de los alimentos con calcio es otra manera de aumentar el consumo de este elemento; así se está añadiendo en algunas marcas de zumo de naranja, leche de soja... El pescado azul y el huevo son ricos en vitamina D.



Un grupo de gente que se quedó fuera, por motivos de aforo, siguió la conferencia en una pantalla.