

CONSUMER EROSKI

Una de cada dos mujeres y uno de cada cuatro hombres mayores de 50 años sufrirán una fractura ósea a causa de la osteoporosis

La cuarta parte de las personas que se rompen la cadera fallecen antes de cumplirse el primer año tras la lesión

21 de octubre de 2009

Un estudio de la Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología advierte de que una de cada dos mujeres y uno de cada cuatro [hombres](#) mayores de 50 años sufrirán una fractura ósea debido a la [osteoporosis](#). La rotura de hueso es la consecuencia "más grave" de esta enfermedad, ya que "una de cada cuatro personas que se fracturan la cadera fallece antes del año", apuntó el coordinador del estudio, el doctor Manuel Mesa Ramos.

Con motivo de la celebración ayer del Día Mundial de la Osteoporosis, los autores del trabajo insistieron en la importancia de prevenir una dolencia que afecta de forma mayoritaria al sexo femenino a partir de la menopausia. Una vez que se pierde la menstruación, se origina un déficit en la producción de estrógenos u hormonas femeninas que, entre otras funciones, tienen la misión de fijar el calcio a los huesos. Esto explica que el paciente tipo de osteoporosis sea una mujer que supera los 60 años y acude a la consulta porque le duele la espalda, en la zona de las vértebras dorsales, a la altura de los omoplatos, detalló el jefe de servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del hospital Quirón de Bilbao, Iñaki Mínguez.

La primera medida médica suele ser una radiografía para analizar si el motivo del dolor es la precaria salud ósea, debido a la pérdida de densidad. Si la prueba radiológica confirma la sospecha, se recomienda a la paciente una vida activa, que incluya la práctica de deporte no agresivo, una dieta equilibrada que se refuerza con tratamientos a base de calcio, y tomar el sol para que el calcio se fije a los huesos gracias a la [vitamina D](#).

"En algunas mujeres, la desmineralización del hueso se produce a un ritmo alto a partir de la menopausia, que suele tener lugar en torno a los 51 años", comentó el jefe de servicio de Ginecología y Reproducción Asistida de la misma clínica, el doctor Gorka Barrenetxea. Aunque la mayor fragilidad ósea está relacionada de manera directa con el déficit de producción de estrógenos, existen otros factores de riesgo. El primero es la excesiva delgadez. Sin llegar al sobrepeso, la masa corporal protege frente a la osteoporosis, apuntó Barrenetxea. El tabaquismo es otro punto en contra. "Las fumadoras sufren más osteoporosis", señaló el doctor, que también recomendó la práctica ejercicio moderado. El consumo abusivo de alcohol también es un factor negativo, añadió.

Importancia de la alimentación

"La alimentación es fundamental, pero a lo largo de toda la vida", aclaró Iñigo Sainz-Arregui, médico especializado en Nutrición y en Medicina de Familia. "Consumir adecuadas cantidades de calcio está demostrado que protege contra la osteoporosis", aseguró. Aunque el pico de masa ósea está determinado por la genética, la densidad está relacionada con la ingesta de calcio durante el periodo de acumulación ósea, que se produce desde el nacimiento hasta los 25 ó 30 años. Por eso es importante asegurar una ingesta adecuada de calcio para evitar riesgos, explicó Sainz-Arregui.

El calcio no sólo se encuentra en los productos lácteos como la leche, el yogur o el queso, sino también en verduras de hoja verde como la col, la acelga o el berro. Además, hay que consumir alimentos ricos en vitamina D como pescados, huevos o cereales y productos lácteos fortificados para ayudar a la absorción del calcio. El fósforo de pescados, huevos, legumbres, carne y cereales también en juega un papel importante en la salud de los huesos. "En definitiva, una dieta variada y equilibrada, con poca sal y acompañada de ejercicio físico es la mejor opción", resumió el nutricionista.