

ASÍ SE LUCHA CONTRA LA

Los últimos avances en materia de dietas y suplementos que ayudan a prev

La ayuda de la vitamina D

Mucho se ha investigado sobre las propiedades de la vitamina D para combatir la osteoporosis. Uno de los primeros estudios se realizó en Francia, donde más de 3000 voluntarias mayores de 70 años fueron evaluadas luego de 18 meses de llevar una dieta que incorporaba suplementos de una mezcla especial de calcio y 800 unidades de vitamina D3.

Al final de este estudio, el número de fracturas de cadera había bajado en un 43 por ciento, y el número de fracturas no vertebrales había descendido un 32 por ciento, siempre en las mujeres tratadas con calcio y vitamina D, pero no en aquellas que habían recibido placebo. Sin dudas, una buena razón para tener en cuenta la ingesta de calcio y vitamina D.

La vitamina D3 se obtiene en base a aceites de hígado de pez. Muchas personas afirman que se debería tomar un comprimido por día (no más), ya que la mayoría de los productos lácteos están fortificados con vitamina D.

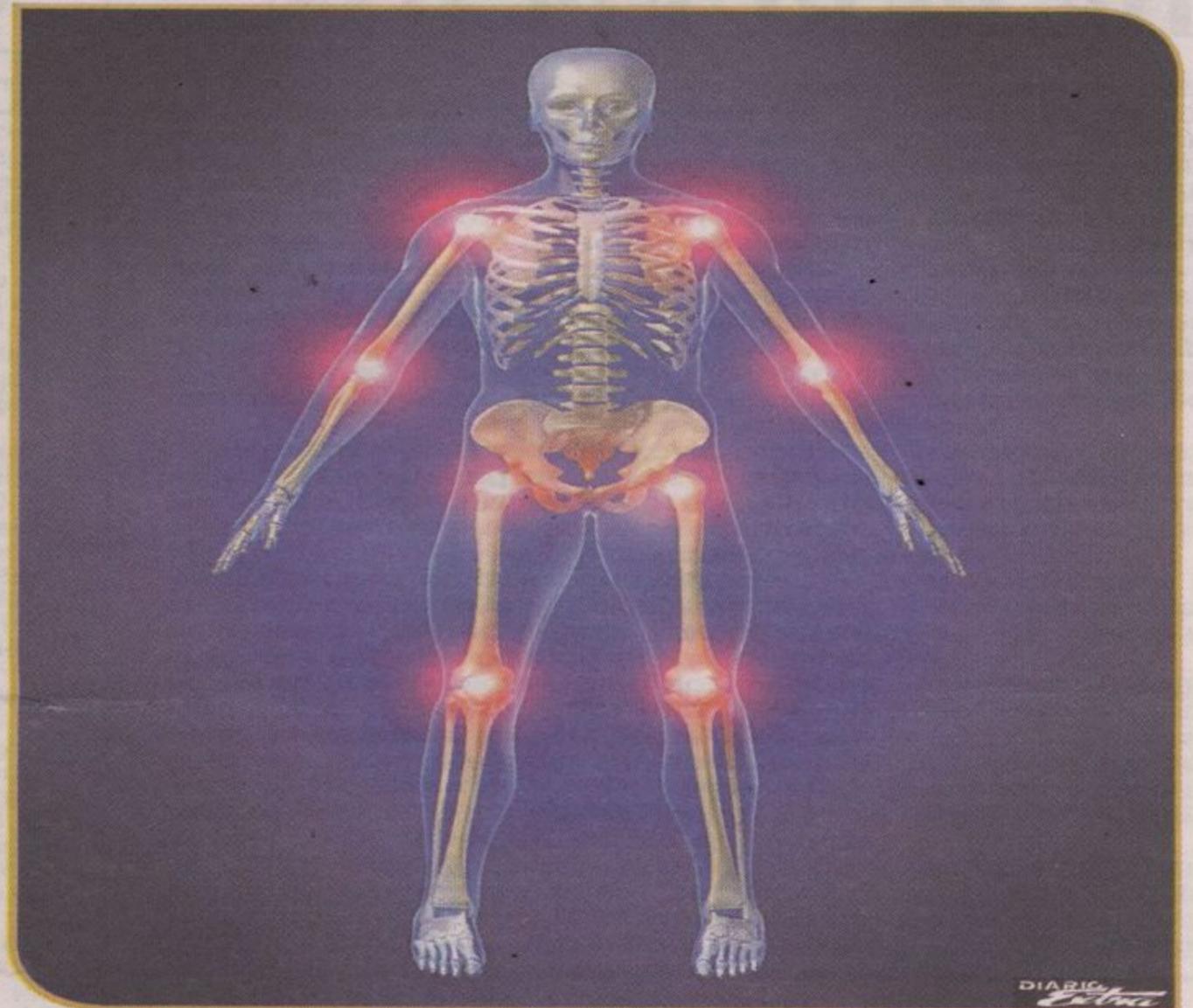
Otro estudio publicado en 1997 en una revista médica de los Estados Unidos, señalaba que durante tres años habían realizado una evaluación similar en casi 180 hombres y más de 200 mujeres, todos ellos mayores de 65 años.

Los investigadores encontraron que hubo una reducción en el riesgo de fracturas, al igual que sucedió con el estudio francés.

Lisina

Investigadores de la Universidad de Saint Louis, Estados Unidos, afirman que es posible absorber más calcio, y aumentar la densidad de los huesos, ingiriendo alimentos con alto contenido de lisina.

La carne blanca, los pescados, los productos lácteos, las legumbres, la harina de soja, y las nueces, son alimentos ricos en lisina. Particularmente, media taza de harina de soja contiene casi 100 gramos de lisina. Esto es muy



bueno para combatir la osteoporosis y muchas otras enfermedades.

Para el estudio realizado por estos investigadores, se utilizaron dosis de 800 miligramos de lisina por día.

Relación entre las enfermedades cardíacas y la osteoporosis

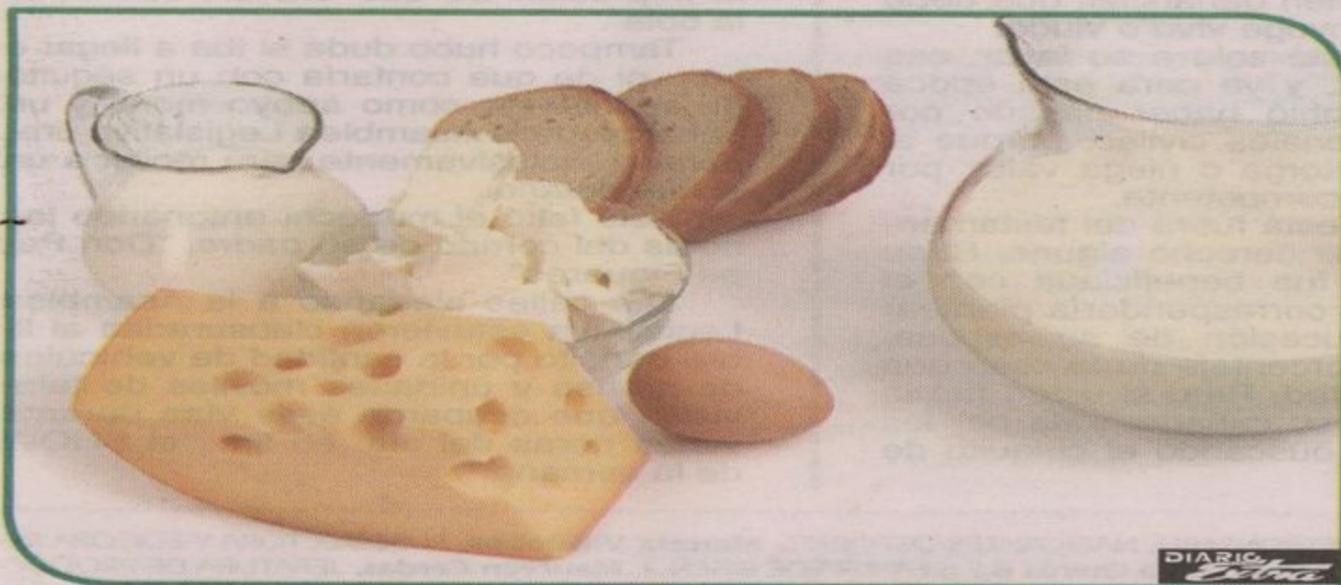
Varias investigaciones indican que existiría un eslabón entre las enfermedades cardíacas y la osteoporosis. Por ejemplo, una investigación llevada

a cabo en la Universidad de Illinois, Estados Unidos, utilizando la última tecnología de tomografía computada, llegó a la conclusión de que hay una relación concreta entre la osteoporosis en las mujeres post-menopáusicas, y la presencia de enfermedades de las arterias coronarias.

Otros estudios presentados en convenciones médicas de cardiología de los Estados Unidos, reafirmaron esta hipótesis. Esto indica que muchas personas deberían ser muy conscientes de la necesidad de mantener una dieta sana para el corazón, no solo por razones cardíacas, sino también para prevenir o disminuir los síntomas de la osteoporosis.

La osteoporosis en los hombres

Si bien no ha habido muchos estudios sobre la osteoporosis en los hombres, ya que la mayoría de las investigaciones se han enfocado en las mujeres, una evaluación realizada en 1998 por la Universidad de Tufts en los Estados Unidos, comparó a un grupo de hombres que recibió placebo frente a otro que consumió vitaminas D y suplementos para aumentar la densidad de los huesos. Mientras que los primeros perdieron un 1 por ciento de la densidad de sus huesos, los segundos la aumentaron, justamente



OSTEOPOROSIS

Prevenir y disminuir los síntomas de la osteoporosis

en la misma cifra (1 por ciento). Por eso, se llegó a la conclusión de que si la gente mantuviera niveles adecuados de calcio y vitamina D, podrían evitarse una gran cantidad de problemas.

Calcio: ¿dieta o suplementos?

Muchos profesionales médicos concuerdan en recomendar que, en primer lugar, se debe intentar lograr un aumento en la densidad de los huesos mediante una dieta alimenticia acorde. Y solo en el caso de que esto no dé los resultados esperados, recurrir a los suplementos. Sucede que tomar muchos suplementos de calcio puede ser desagradable o incluso peligroso, ya que puede provocar dificultades intestinales, náuseas, vómitos, o dificultades en los riñones.

Otra muy buena razón para consumir alimentos ricos en calcio (en reemplazo de los suplementos) es que representan menor riesgo de sufrir piedras en los riñones. Muchos cálculos contienen una gran cantidad de oxalatos, que el calcio de los alimentos puede disminuir antes de que se conviertan en un cálculo.

Pero además, los alimentos ricos en calcio suelen ser mucho más agradables al gusto, y pueden ayudar también a prevenir y disminuir enfermedades cardíacas, el cáncer y neurológicas. Por eso, no hay razón para no probar primero con una buena dieta alimenticia.

Influencia del boro en la prevención de la osteoporosis y la artritis

Según afirman investigadores del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, existe un mineral denominado boro que juega un papel clave frente a la pérdida de calcio y magnesio en el organismo, ayudando a que el cuerpo sintetice tanto estrógenos como vitamina D. Esto es una buena noticia para la gente de cualquier edad que desea prevenir la osteoporosis, la artritis y otras dolencias que debilitan los huesos.

Magnesio

Según afirman científicos de la Universidad de Carolina del Norte, en los Estados Unidos, el magnesio es un mineral esencial para mantener las células en buen funcionamiento. Es también muy necesario para la flexibilidad de los huesos, el funcionamiento de los nervios, y para la circulación de la sangre.

Además, muchos investigadores están afirmando que el magnesio es muy necesario para la absorción de calcio por parte del organismo, y que, por otra parte, también ayuda a bajar la presión sanguínea.

Algunos estudios encontraron que el magnesio también reduce el los dolores de cabeza. El magnesio ayuda a abrir los vasos sanguíneos. Por eso, es muy bueno que las dietas sean ricas tanto en calcio como en magnesio. Esto es necesario para que los organismos puedan absorber estos importantes minerales, y usted se asegure de mantener una buena salud.

Las dietas ricas en proteína y su relación con la osteoporosis

Según afirman investigadores de la Universidad de Rochester y Chicago, comer muchas proteínas, no es bueno para nadie, especialmente para aquellas personas que tengan riesgo de sufrir osteoporosis.

Asimismo, un estudio encontró que existía una relación entre la pérdida mineral de los huesos y una dieta rica en proteínas. El estudio encontró que las proteínas generan más ácido en la sangre que otros alimentos, lo que hace que los huesos liberen su calcio y otros minerales con el objetivo de restaurar los niveles normales de ácido en la sangre (este proceso comienza incluso pocos minutos después de ingerir una comida rica en proteínas).

Las proteínas de las carnes rojas generan más ácido que las que contienen otro tipo de alimentos, como las carnes blancas o el pescado. Las proteínas que menos ácidos generan, son las vegetales.

