

**LOS LÁCTEOS, LA
OSTEOPOROSIS Y LAS ALERGIAS
2º. PARTE
EL CALCIO Y LAS FRACTURAS**

**DR. ROBERTO ALVARADO
AGUIRRE**

Médico y Psicólogo

*Máster en Homeopatía (niños y
adultos) U. de París*

*Máster en Desarrollo del niño.
U. de París*

*Hipnosis, Terapia Neural, Pediatría
robertoalvaradoaguirre@yahoo.com*

Investigadores del Departamento de Nutrición de la Universidad de Harvard han manifestado lo siguiente:

1) Los diferentes estudios efectuados en el mundo sobre la necesidad de ingesta de calcio en el humano arrojan datos diferentes. Por una parte, la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos dice que esas necesidades diarias son de 1.000 a 1.200 mg, mientras que la Comisión Británica, equivalente a la entidad de EE.UU., dice que son de 700 mg.

2) En Japón, Perú y la India, donde la ingesta promedio de calcio es de 300mg diarios, la tasa de fractura es mucho más baja que en los Estados Unidos, donde la ingesta es 3 o más veces. Factores como mayor exposición al sol (vitamina D) y más actividad física de esas poblaciones probablemente protegen a dichos individuos.

3) En otros estudios se demostró que países como Estados Unidos, Suecia y Noruega, donde se registra un mayor consumo de lácteos, la tasa de fractura de cadera es 50 veces mayor que países con Sudáfrica y Nueva Guinea donde ese consumo y el de productos animales es extremadamente bajo.

4) En las grandes investigaciones de Harvard efectuadas en mujeres profesionales en salud, se demostró que las que tomaban un vaso de leche (300mg de calcio) o menos a la semana, tenían igual riesgo de fractura que las que tomaban 2 o más vasos por semana.

5) En las que ingerían suplementos de calcio NO se disminuyó el número de fracturas, y, si tomaron suplementos de calcio sin vitamina D, más bien podría aumentar el riesgo de fractura de cadera.

6) En un largo estudio efectuado por Harvard en 238.000 enfermeras, se demostró que aquéllas que tomaban más de un vaso de leche al día presentaron un 45% más de fractura de cadera que las que consumían menos de un vaso al día.

**¡Continuará el próximo
miércoles!**