

GERIATRÍA

Aliados en la lucha antiosteoporosis

Las fracturas en los huesos en la población de edad avanzada se han convertido en un problema muy serio en nuestra sociedad porque representa una de las causas por las que las personas sufren dolor, deterioro funcional, incapacidad y hasta la muerte.

La osteoporosis y las caídas, muchas veces en combinación, son los mayores factores de riesgo de fracturas en las personas de edad avanzada. Otros factores incluyen la falta de actividad, fumar, tomar alcohol, efectos secundarios de algunos medicamentos y mala nutrición.



EDEL
DÍAZ

Todos sabemos la importancia de tomar calcio para la prevención de la osteoporosis, pero ¿cuál es el papel que juega la vitamina D en esta condición?

La osteoporosis se define como una disminución en la calidad y cantidad de hueso y la resistencia para evitar fracturas. Esto ocurre a medida que avanzamos en edad, debido -en parte- a la disminución de las actividades físicas.

En un reciente artículo publicado en *Annals of Internal Medicine* (37 (4). 2005 p.278-285) se investigó la importancia de la vitamina D para la prevención de la osteoporosis.

Este estudio determinó que necesitamos tomar 20 mcg (800 IU) de vitamina D diarias para prevenir la osteoporosis.

Específicamente, el estudio determinó que dicha cantidad de vitamina D previene el 30% de las fracturas de cadera en los adultos de más de 65 años. El estudio también concluyó que una cantidad de vitamina D menor a la recomendada no es efectiva para la prevención de esta condición.

El magnesio

Por otro lado, la revista *Journal of the American College of Nutrition* (23 (6). DEC 2004. p.704S-711S) publicó un artículo en el cual se estudiaron los efectos del magnesio y la deficiencia de éste en la dieta de unas ratas y

sus efectos en la osteoporosis por un período de un año. El estudio concluyó que la deficiencia de magnesio en la dieta causa osteoporosis.

Importancia del calcio

La batalla contra la osteoporosis ha llevado a la medicina a la implementación de poderosos y efectivos medicamentos. Sin embargo, la mayoría de las personas que toma estos medicamentos por receta tienden a ignorar la importancia de continuar tomando calcio.

De acuerdo con un estudio publicado en *Journal of Women's Health* (4 (2). MAR 2005. p.180-192), esto ha resultado en una disminución en la utilización de suplementos de calcio. La mayoría de estos pacientes no está consumiendo la cantidad mínima de calcio recomendada.

Es de suma importancia recomendar la utilización de calcio, en conjunto con los medicamentos recetados para maximizar la eficiencia del tratamiento contra la osteoporosis.

También es importante saber elegir el tipo de calcio a tomar. Un sinnúmero de estudios científicos ha comprobado una y otra vez que el citrato de calcio es el tipo de calcio que el cuerpo humano absorbe mejor y, por lo tanto, el más efectivo en la batalla contra la osteoporosis.

Para evitar confusión en el público y no tener

que tomar tres o cuatro pastillas para prevenir la osteoporosis, existen en el mercado suplementos vitamínicos que incluyen citrato de calcio, vitamina D y magnesio en la misma tableta.

Es importante mencionar que la mejor manera de tratar la osteoporosis es mediante la prevención. Esta prevención comienza desde que somos jóvenes. Por lo tanto, debemos estar tomando estos suplementos vitamínicos desde nuestra adolescencia.

El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. www.quiropracticaaldia.com



Para no tener que tomar tres o cuatro pastillas para prevenir la osteoporosis, existen en el mercado suplementos vitamínicos que incluyen citrato de calcio, vitamina D y magnesio en la misma tableta.