

Consumir leche ayuda a prevenir la osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad sistémica que se caracteriza por la disminución de la densidad mineral, afectando al hueso y volviéndolo más frágil. Se trata de una «enfermedad silenciosa», porque no presenta síntomas hasta que ocurre una fractura.

Sus causas son diversas, pero la principal es la disminución de la densidad ósea debido a la pérdida de calcio y otros minerales. La edad es uno de los factores de riesgo más importantes para el desarrollo de la osteoporosis, ya que la pérdida de masa ósea comienza a partir de los 30 años y se acelera en las mujeres después de la menopausia.

De acuerdo con la Dra. Inés Pérez, médico especialista y jefe corporativo de Medicina Ocupacional de Grupo San Simón y Fundación San Simón, la osteoporosis es cinco veces más frecuente en mujeres que en hombres. Señala que también es común cuando hay una menopausia precoz (en menores de 45 años). Pero es a partir de los 65 años que se deben extremar los cuidados para evitar fracturas por osteoporosis.

Agrega, en nota de prensa, que las personas con antecedentes familiares, y aquellas que han tomado ciertos medicamentos en forma crónica -como los corticosteroides-, así como quienes presentan bajo peso corporal por desnutrición, también tienen un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis.

Mujeres, las más afectadas

“En el caso de la mujer, se debe más que nada a factores hormonales y al hecho de que durante el embarazo, el bebé requiere de calcio para la formación de sus huesos y este lo obtiene de la madre. Ello hace que la mujer tenga un mayor riesgo de descalcificación o una menor densidad ósea con respecto a un hombre”, señala la especialista.

El tratamiento de la osteoporosis se centra en fortalecer los huesos y prevenir fracturas. Es por ello que los especialistas recomiendan una ingesta diaria de entre 1.000 miligramos (mg) y 1.300 mg de calcio para los adultos.

Explica la especialista de Grupo San Simón que la leche es una fuente importante de calcio por lo que constituye una buena opción, además de otros alimentos como el yogur, el queso y los vegetales.

Destaca que en el caso de la leche para fortalecer los huesos.

“El brócoli, la col rizada, la espinaca y la acelga, las sardinas, así como algunos frutos secos contienen calcio. Sin embargo, se necesita consumir unas proporciones elevadas de estos alimentos para llegar al equivalente de calcio que proporcionan la leche o el queso”, afirma Pérez.

En el caso de los niños, cuyo consumo de vegetales a veces no es suficiente, es muy importante suplementar con productos lácteos enriquecidos con vitamina D. “En el caso de los niños mayores de un año, y también en adultos mayores, la recomendación es consumir un vaso de leche al día, unos 200 a 250 cc de leche”, apunta la especialista.

Leche, un complemento

La leche es una excelente fuente de calcio, esencial para la formación y mantenimiento de huesos fuertes y uno de los nutrientes más importantes para la salud ósea. Además, es una buena fuente de vitamina D que ayuda al cuerpo a absorber y utilizar el calcio, sobre todo para los adultos mayores que son los más propensos a padecer osteoporosis.

En cuanto al consumo de leche para los niños, señala Pérez que pueden hacerlo a partir del primer año de edad, recordando la recomendación de la OMS de alimentarlos a través de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.

Finalmente, mantener un estilo de vida saludable que incluya una dieta rica en calcio y vitamina D; hacer ejercicio regularmente y evitar el consumo de tabaco y alcohol, son recomendaciones a seguir para mantener huesos fuertes, resalta la especialista.

Con información de El Tiempo.ve