Los mejores alimentos para fortalecer los huesos

Las fracturas por fragilidad ósea se incrementarán casi un 30% en los próximos años en España debido al aumento de la esperanza de vida. A esto hay que unirle que la pandemia ha provocado que, debido a las restricciones de movilidad, el confinamiento, llevar una vida más sedentaria, las restricciones en las consultas médicas y el déficit de vitamina D por no salir tanto a la calle estos datos aumenten.

Las fracturas suelen ser debidas a la osteoporosis, una enfermedad que debilita la densidad y la calidad de los huesos, se vuelven más porosos ya que hay más aire en su interior y hay más riesgo de fracturas. Es un problema a nivel mundial ya que cada 3 segundos se produce una fractura por este motivo en el mundo que ya afecta a más de 300 millones de personas.

Tal como cuenta la dietista-nutricionista Ana Colomer, a partir de los 30 años nuestro cuerpo tiende a disminuir las reservas de calcio en el organismo: «Especialmente las mujeres a partir de los 45 años son más propensas a sufrir una descalcificación de los huesos o problemas relacionados con la densidad ósea».

Alimentación para los huesos

Por este motivo, la alimentación juega un papel decisivo y un correcto aporte de nutrientes mejorará nuestros huesos y los fortalecerá. Sin embargo, hay una idea extendida de que para mejorar los huesos solo es necesario calcio. Esto no es así. Según Ana Colomer, si es verdad que el calcio es uno de los minerales claves en el desarrollo y en el mantenimiento óseo pero, pese a las creencias populares, «este nutriente no solo se encuentra en los lácteos (queso, yogur y leche) sino que está presente en muchos alimentos como los frutos secos, semillas de sésamo, sardinas, garbanzos o huevos, entre otros.

Pero no solo es importante el calcio. Tal como comenta Ana Colomer, otro nutriente que juega un papel esencial en nuestros huesos es el magnesio, que también forma parte de la composición de dichos huesos y regula la absorción de calcio. El magnesio lo podemos encontrar, entre otros, en el arroz integral, cebada, espinacas o almendras.

Por otro lado, la vitamina K también es importante en nuestra salud ósea porque la proteína mayoritaria de nuestro esqueleto

(osteocalcina) se «alimenta» de dicha vitamina. «La vitamina K la podemos encontrar sobre todo en vegetales de hoja verde y en el los kiwis», dice.

La importancia de los huesos

Los huesos son fundamentales no solo porque nos permiten movernos si no que también protegen los órganos y ayudan a que no se lesionen. Cada día se renuevan, el cuerpo reemplaza las células viejas que los forman y fabrica células nuevas por lo que son un tejido vivo en constante regeneración.

Hasta la edad adulta la formación de tejido óseo es mayor que la destrucción, pero, a medida que se envejece eso va cambiando y los huesos se debilitan. Además de la edad, hay otros factores de riesgo que no se pueden controlar como la genética, el sexo y la raza, por ejemplo, las mujeres blancas mayores de 50 años son las que más probabilidades tienen de tener problemas de osteoporosis. También hay otros factores externos como el tabaco y el alcohol que la aumentan la probabilidad de que nuestros huesos sufran. Hay que tener en cuenta que una fractura inicial incrementa el riesgo de futuras fracturas, de hecho, somos cinco veces más propensos a sufrir una fractura en los dos años siguientes al que la hayamos tenido.

Según datos que maneja www.nutritienda.com, las fracturas por fragilidad, es decir, las que se producen por un golpe que no fracturaría un hueso normal, afectan a una de cada tres mujeres mayores de 50 años frente a uno de cada cinco hombres.

Tener hábitos saludables, hacer ejercicio regularmente, y llevar una alimentación equilibrada es fundamental para mantener los huesos fuertes desde jóvenes. Por este motivo, los expertos nos muestran cuáles son los mejores alimentos para fortalecer los huesos:

Leche, yogur y queso

El calcio es el mineral más abundante de nuestro cuerpo y es fundamental para nuestro organismo, ya que interviene en varias funciones, entre ellas, contribuye al funcionamiento normal de los músculos y es necesario para el mantenimiento de los huesos y dientes. La ingesta diaria media de calcio debe estar en torno a los 1.000 miligramos en adultos sanos, y los alimentos que más calcio tienen son la leche, el queso y los yogures naturales.

Salmón

El salmón es un pescado azul repleto de beneficios, es fuente de vitamina B3, que contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, vitamina A, vitamina B12, es rico en zinc, hierro, potasio, fósforo, yodo y vitamina D que, entre otras funciones, contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. El salmón también es importante por su alto contenido en Omega-3.

Su consumo en cantidades adecuadas y en una dieta saludable contribuye a mantener la salud cardiovascular y la visión. Entre los 40 y 60 años, la mayoría de personas pierde un 20 % de masa muscular y esto provoca que los huesos puedan fracturarse más fácilmente, por ello es importante incluir alimentos nutritivos y mantener un estilo de vida activo para cuidar nuestros músculos y huesos. La forma más popular de comer este pescado es a la plancha o al horno.

Pollo

El pollo es una de las carnes que contiene más proteínas de alto valor biológico, cuenta con todos los aminoácidos esenciales; junto con el conejo es una de las carnes magras que más proteínas posee. Este alimento es fuente de proteína que contribuye a aumentar y conservar la masa muscular así como al mantenimiento de los huesos durante la actividad diaria, especialmente en periodos en los que buscamos que nuestra masa muscular sea mayor. Además, es fuente de vitaminas como la niacina y la vitamina B6. El pollo se puede tomar de muchas formas: en guisos, a la plancha, al horno, en ensaladas, pastas…etc.

Almendras

Las almendras son una fuente de proteínas, fibra, vitaminas y minerales, tienen gran poder antioxidante gracias a su aporte de vitamina E. Además, tienen calcio, magnesio y fósforo, minerales que contribuyen en el mantenimiento de los huesos y dientes por lo que son un snack ideal para llevar a practicar deporte o a rutas de montaña. Además, al tener también hierro ayudan al normal funcionamiento del sistema nervioso. Tomar un puñadito diario es muy bueno para la salud. También se pueden picar y echar en guisos, postres y ensaladas.

Sardinas

Las sardinas son uno de los alimentos más completos, contienen numerosos nutrientes y beneficios. Poseen vitaminas, hierro y yodo, también son ricas en Omega-3 que contribuye al funcionamiento normal del corazón que bombea el oxígeno para el normal funcionamiento de los músculos. También son ricas en calcio que mejora la calidad de los huesos, pero no solo eso, sino que también son ricas en vitamina D que fortalece el sistema inmune y es fundamental para la absorción del calcio. Las sardinas se pueden tomar al horno, a la plancha o simplemente unas sardinas en lata, aunque no hay que abusar de estas últimas. Y por si fuera poco, también son fuente de: yodo, potasio, selenio, fósforo, niacina y vitamina B12.

Espinacas

Las espinacas son fuente de proteínas, fibra, hierro, potasio, folatos, calcio, vitamina C, A, E y b-carotenos. En cuanto a los minerales, es destacable el ‘hierro no hemo’ que se absorbe con mayor dificultad que la forma ‘hemo’ existente en la carne y sus derivados. Sin embargo, esta verdura contiene vitamina C, que mejora su absorción del hierro. El hierro ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, un síntoma típico cuando existe debilidad articular o muscular. Es preferible tomarla cruda, ya que posee luteína que al cocinarla pierde la mayor parte de sus beneficios. En ensaladas o batidos es la mejor opción.

Semillas de sésamo

Las semillas de sésamo son fuente de minerales, vitaminas, fibra, proteínas, fósforo y por supuesto calcio, mucho calcio. Tienen ácidos grasos insaturados, ácidos grasos poliinsaturados, fibra, hierro, zinc, potasio, fósforo, tiamina, niacina, vitamina B6, folatos, magnesio y vitamina E. Son conocidas por ser las pepitas que tienen los panes de hamburguesa, pero la mayoría de la gente desconoce que son uno de los alimentos que más calcio posee.

Por este motivo son tan buenas para los huesos y para la salud en general, además, su alto contenido en fibra, favorece la salud digestiva. Se pueden utilizar para preparar galletas, panes, ensaladas y acompañar cualquier postre. Otra opción muy sana es tomarlas solas, por la mañana con un vaso de agua. Se dejan hidratar en agua la noche anterior y se consumen al día siguiente.

Naranjas

La naranja contiene vitamina C que es buena para los huesos ya que favorece la formación de colágeno que es necesaria para estos, y además, la vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario. También contienen importantes cantidades de ácidos hidroxicinámicos, ferúlico, caféico y p-cumárico, compuestos con actividad antioxidante, que pueden ayudar a ralentizar el envejecimiento que afecta a la fragilidad de los huesos y articulaciones. Se pueden tomar en zumo, ensaladas, en rodajas o convinadas con otras frutas en una macedonia.

Aguacates

El aguacate tiene muchísimos beneficios para la salud debido a su composición, es fuente de vitamina E, un potente antioxidante que el resto de las frutas apenas contienen, vitamina C y vitamina B6. La vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los huesos y la vitamina B6 ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga. En cuanto a los minerales el aguacate es fuente de potasio, el cual contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.

Avellanas

El otoño es la época en la que se recolectan gran parte de los frutos secos, entre ellos, la avellana. Este fruto seco, además de aportar energía es muy nutritivo. Es fuente de vitaminas como la niacina, la tiamina y la vitamina B6 que contribuyen al metabolismo energético y de minerales como el calcio, imprescindible en la salud de los huesos, el hierro y el potasio. Este último, es muy interesante ya que contribuye al funcionamiento normal de los músculos. Se pueden tomar avellanas como tentempié o añadirlo en nuestras recetas favoritas como ensaladas o cremas.

Coles

Las coles son un alimento rico en vitamina C, potasio, que contribuye al funcionamiento normal de los músculos, y calcio, fundamentales para la salud en general, y especialmente para los huesos. De las reservas de calcio que posee el cuerpo, el 99 % se encuentra en los huesos y dientes. Si no se consume suficiente calcio, el cuerpo obtendrá este mineral de los huesos, por lo que es muy importante consumir alimentos ricos en

calcio, como las coles. Se pueden consumir de distinta manera, al vapor como el brócoli, en sopa como el repollo, gratinadas como la coliflor o en ensalada como la col Kale.

Es conveniente hacerse un chequeo médico de manera regular para que tengamos controlados nuestros niveles de minerales y vitaminas y en caso de no llegar a los recomendados por los especialistas sanitarios no está de más acompañar a nuestra dieta de algún suplemento de vitamina D, calcio y colágeno, siempre con prescripción médica.

Por ABC