

La Salud ósea comienza en el útero, por lo que una buena nutrición es clave para tener huesos fuertes toda la vida

El Día Mundial de la Osteoporosis se celebró el Día 20 de Octubre. Este año como en los anteriores se hizo hincapié en la importancia que tiene en la prevención de esta enfermedad, una equilibrada alimentación con una adecuada ingesta de calcio, así como la toma de la vitamina D, además de otros micronutrientes cruciales para la salud ósea. La mayoría de las personas no están recibiendo un valor recomendado diario de calcio y vitamina D. De hecho, se estima que en todo el mundo 1.000 millones de personas tienen niveles inadecuados de vitamina D en sangre, y las deficiencias se encuentran en todas las etnias y grupos etarios.

La deficiencia crónica de calcio y que no reciben tratamiento puede tener muchas consecuencias severas, incluso la osteopenia y la osteoporosis. Se ha definido a la osteoporosis como "una enfermedad pediátrica con consecuencias geriátricas", haciendo énfasis en el hecho de que la salud ósea se desarrolla en una etapa muy temprana de la vida; de hecho, en el útero.

Un estado nutricional deficiente de la madre puede impactar en el crecimiento óptimo del esqueleto del bebé. Se asocia a un contenido mineral reducido en huesos adultos y en el pico de masa ósea y más adelante en la vida, además de un riesgo mayor de fractura de cadera.

Más allá de esto, durante la infancia y la adolescencia es el momento crítico para la construcción de los huesos, ya que en este período se aumentan el tamaño y la fuerza de nuestros huesos de forma considerable. Aproximadamente la mitad de nuestra masa ósea se acumula en la adolescencia. Este proceso continúa hasta aproximadamente los veintitrés años que es cuando se alcanza por lo general el pico de masa ósea (la cantidad máxima de hueso posible durante el crecimiento del esqueleto).

Es nuestro deber ayudar a los niños y adolescentes a alcanzar el mayor pico de masa ósea, ya que esto beneficiará cuando llegue a la edad adulta el que tenga una reserva de calcio, ya que a diferencia de lo que ocurre en los años de juventud, un adulto no puede reemplazar tejido óseo a la misma velocidad con que lo pierde. Se cree que un aumento del 10% en el pico de densidad mineral, sería una medida de fortalecer los huesos, y esto podría retrasar en 13 años el desarrollo de la osteoporosis.

Dr. Santiago Palacios Gil-Antuñano
Director Boletín y Vicepresidente FHOEMO