

## Los huesos fuertes ayudan a tener una vida sana

Por Teddi Dineley Johnson

**C**uando era un niño, sus padres siempre le decían que tomara leche. Había un motivo para eso: la leche contiene calcio, un mineral que el cuerpo necesita para tener huesos fuertes. Este es el factor decisivo: su cuerpo no puede producir calcio por sí solo. La única forma de obtener calcio es mediante la comida que ingiere, y para tener huesos saludables durante toda la vida, hay que comenzar en la niñez.

“Los padres deben educar a los hijos sobre las conductas que promueven la salud ósea,” comenta la Dra. Felicia Cosman, directora clínica de la Fundación Nacional de Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation). “La salud de los huesos es importante porque la osteoporosis es una enfermedad en la cual el hueso se debilita y es más propenso a romperse con traumatismos mínimos. Es una enfermedad que puede ser letal. Las personas que la padecen pueden quedar discapacitadas. Pueden sufrir deformidades. Pueden tener un dolor crónico. Es uno de los motivos principales por el cual la gente acude a los hogares de ancianos, especialmente después de una fractura de cadera. Todas estas consecuencias de la osteoporosis afectan a nuestra vida considerablemente y es muy importante hacer todo lo que podemos mientras somos jóvenes, de edad adulta y mayores para prevenir la osteoporosis.”

Entonces no se quede el último. Comience hoy mismo a practicar conductas saludables que pueden mantener sus huesos sanos en todas las etapas de la vida.

### Estudie en detalle la salud de los huesos

La salud ósea de toda la vida comienza en la niñez. Las elecciones nutritivas y de ejercicio que establece para sus hijos pueden formar — o quebrar — sus huesos años más adelante.

Su hija habrá adquirido la mayor parte de su masa ósea máxima, de hecho hasta el 90 por ciento, para el momento en que cumpla los 18 años de edad, y los varones para los 20 años. Según los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH), existen muchos factores que pueden influenciar la fortaleza y densidad de los huesos, incluidos el sexo, la raza, la nutrición, la actividad física, los factores hormonales y las conductas del estilo de vida.

Enseñe a sus hijos elecciones de estilo de vida saludables, como no consumir tabaco, drogas ni alcohol, y no participar en actividades que ponen en riesgo a sus huesos. Además de muchos otros riesgos para la salud, fumar es muy malo para los huesos.

“El humo del cigarrillo tiene químicos que interfieren con las células que crean los huesos,” comenta la Dra. Cosman.



Fotografías y material gráfico gentileza de iStockphoto

Los huesos se fortalecen con el ejercicio. Debido a que los huesos son un tejido con vida, las actividades físicas en las que se carga con el peso del cuerpo, como correr, hacen que se forme nuevo tejido óseo. El tira y afloja de los músculos contra los huesos durante el ejercicio fortalece tanto a los huesos como a los músculos.

Después de la pubertad, los hombres tienden a adquirir mayor masa ósea que las mujeres, y las mujeres negras por lo general tienen una masa ósea máxima superior a la de las mujeres blancas.

Entre los 30 años de edad y la menopausia aproximadamente, las mujeres experimentan pequeños cambios en la masa ósea total. Pero los primeros años de la menopausia pueden causar una pérdida rápida de masa ósea, que puede conducir a la osteoporosis.

A medida que crece, es importante realizar exámenes de densidad mineral ósea para controlar la pérdida de masa ósea, porque hasta la mitad de las mujeres y un 25 por ciento de los hombres mayores de 50 años de edad se quiebran huesos a causa de la osteoporosis. En lugar de permitir que los problemas óseos lo afecten, mantenga los huesos fuertes llevando una dieta rica en calcio. Los adultos menores de 50 años necesitan aproximadamente 1,000 miligramos de calcio por día. Los mayores de 50 años necesitan 1,200 miligramos de calcio por día. Sin embargo, no es recomendable consumir suplementos de calcio como reemplazo del calcio obtenido mediante los alimentos.

“Queremos que la gente tome los suplementos de calcio para lo que no esté incluido en la dieta,” explica la Dra. Cosman.

Si usted tiene intolerancia a la lactosa, existen diferentes productos lácteos y leche sin lactosa o de bajo contenido en lactosa. Hable con su proveedor de atención médica para



American Public Health Association

obtener orientación.

Para absorber ese calcio, el cuerpo necesita la vitamina D.

“Es muy difícil obtener vitamina D de las comidas,” comenta la Dra. Cosman. “Tradicionalmente, nuestro cuerpo ha sido capaz de producir vitamina D mediante la exposición al sol. Pero cuando comenzamos a utilizar tantas cremas con pantalla solar, hicimos que fuera imposible para la piel producir las cantidades necesarias de vitamina D y estamos observando una gran deficiencia de vitamina D.”

Siga usando las cremas con pantalla solar en abundancia, pero considere tomar suplementos de vitamina D. La mayoría de los adultos necesitan de 800 a 1,000 unidades de vitamina D por día.

Las personas con osteoporosis y otras enfermedades pueden necesitar una cantidad aún mayor. Pida orientación a su médico.

Además del calcio, es importante realizar mucha actividad física en la que se carga con el peso del cuerpo durante toda su vida. Según los NIH, la actividad física en la que se carga con el peso del cuerpo es toda actividad en la cual el cuerpo trabaja contra la gravedad, donde los pies, piernas o brazos soportan o cargan el peso del cuerpo. Algunas actividades físicas en la que se carga con el peso del cuerpo son caminar, trotar, bailar y subir escaleras. Pida a su proveedor de atención médica más información sobre los tipos de ejercicios en los que se carga con el peso del cuerpo que más lo beneficien a usted y a sus huesos.

**>> Para obtener más consejos sobre el cuidado de los huesos, visite <http://health.nih.gov/topic/bonehealth>**

### Las comidas ricas en calcio son importantes para los niños

Los niños de entre 9 y 12 años necesitan 1,300 miligramos de calcio por día, pero la mayoría consume menos. De hecho, menos de una de cada 10 niñas y solo uno de cuatro varones en ese grupo de edad realmente obtienen la cantidad de calcio recomendada por día, lo cual puede tener un impacto en los huesos y dientes. Un vaso de leche contiene 300 miligramos de calcio aproximadamente, por lo tanto los niños pueden obtener mucho del calcio que necesitan con tomar tres tazas de leche descremada o semidescremada por día. Otras comidas ricas en calcio que los niños pueden consumir para completar la cantidad de calcio necesaria son yogures, verduras de hojas verdes como la espinaca, y cereales para el desayuno, jugos y panes fortificados con calcio.

