

Prevención de la osteoporosis: alimentación

Para tener una buena salud ósea, además de realizar actividad física, se recomienda seguir **una alimentación rica en calcio y vitamina D**. A cada edad y en cada situación personal varían las necesidades de calcio. Las personas mayores necesitan unos 1.000 mg de calcio y unas 800 unidades de vitamina D al día. Si la dieta no incluye minerales y vitaminas suficientes, aumenta el riesgo de fracturas.

Para los ancianos con una ingesta crónica inadecuada puede ser útil tomar suplementos de calcio y vitamina D, pero no equivale a una buena alimentación.

La **vitamina D** ayuda a fijar el calcio en los huesos. Se activa en la piel cuando tomamos el sol. Se recomienda un paseo diario de unos 20 minutos. Es importante durante el crecimiento, pero también en las personas mayores, que absorben peor el calcio. Si, además, no salen de casa o viven en residencias, deben tomar alimentos ricos en vitamina D. Otros nutrientes, como el fósforo, el magnesio, la vitamina K, etc. también son importantes, pero en menor medida.

La mejor manera de prevenir la osteoporosis es introducir pequeños cambios en nuestros hábitos y en nuestra alimentación diaria.

Alimentos recomendados

- **Dos raciones de lácteos al día: leche, yogures, quesos, etc. Son los más ricos en calcio y de un calcio que se absorbe mejor que el del resto de los alimentos.** Los desnatados tienen menos vitamina D. La planificación dietética, cuando no se toman lácteos, debe ser cuidadosa para cubrir las necesidades de calcio.

- **Pescado azul: salmón, caballa, arenque, atún, sardina (también en lata), siluro, anchoas, gambas, etc. Tienen calcio, vitamina D y omega-3, que evita que se pierda calcio por la**



orina, mejora la absorción del calcio y ayuda a controlar la tensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

- **Frutos secos: almendras, nueces, piñones, avellanas, pistachos, etc. o semillas (sésamo).** Si son crudos, también ayudan a controlar el colesterol.



- **Legumbres: judías, garbanzos, soja y derivados (tofu), etc.** Son una fuente vegetal de proteínas. Permiten reducir las necesidades de proteínas animales, especialmente de las carnes rojas, que disminuyen la absorción de calcio.

- **Frutas y verduras: espinacas, cebolla, ajo, col, verdolaga, albahaca, grelos, brócoli, naranjas, coco, higos, manzana, pera, mango, plátano, dátiles, aguacate y avena.**



- **Hígado de pescado o de vaca y yema de huevo,** ricos en vitamina D.

Alimentos o hábitos a reducir

Tabaco, cafeína, sal, chocolate, bebidas con gas, alcohol, pan integral y todos los cereales integrales.

Cuando se deja de fumar o de beber alcohol se recupera parcialmente la densidad de los huesos.

Una ingesta moderada de proteínas es imprescindible para ayudar a recuperarse después de una fractura. Pero un exceso de proteínas animales favorece la pérdida ósea.