

## GACETILLA "20 de Octubre: Día Mundial de la Osteoporosis"

*Dra. María Elena Torresani (\*)*

Desde el año 1996, Sociedad Nacional de Osteoporosis de Gran Bretaña eligió la fecha 20 de octubre para dar inicio al **Día Mundial de la Osteoporosis** a los fines de prevenir la enfermedad y concienciar a la población sobre su diagnóstico, complicaciones y tratamiento.

Desde el año 1997 la campaña de lucha contra la enfermedad ha estado en manos de la Fundación Internacional de Osteoporosis (IOF) y a partir del año 1998, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha participado como co-sponsor en las distintas campañas.

Cada año, los promotores de la campaña seleccionan un lema específico. Para este 2023 el lema es: **"Construir mejores huesos"**. Esto refleja la importancia de la prevención y el fortalecimiento de los huesos como medidas clave en la lucha contra esta enfermedad.

En un mundo que envejece, este mensaje es más relevante que nunca, ya que la salud ósea se convierte en un componente esencial para una vida activa y plena.

La Osteoporosis es una enfermedad esquelética sistémica, caracterizada por baja masa ósea y deterioro de la microestructura del tejido óseo, con el consecuente incremento en la fragilidad ósea y la susceptibilidad a las fracturas.

Es un problema de salud pública a nivel mundial, especialmente en la mujer vinculada al envejecimiento. Afecta a más de 200 millones de personas y se calcula que entre el 30 y el 50% de las mujeres postmenopáusicas desarrollarán esta enfermedad.

Según la OMS es el segundo problema de salud, luego de las enfermedades cardiovasculares. Uno de cada cinco hombres y una de cada tres mujeres mayores de 50 años son propensos a experimentar una fractura osteoporótica.

El aumento de la esperanza de vida y el envejecimiento de la población exige que tanto funcionarios como especialistas de la salud, centren la atención en esta enfermedad, dadas sus consecuencias sociales y económicas cada vez más graves, tanto en países industrializados como en vías de desarrollo.

Su prevalencia real es difícil de establecer, ya que es una enfermedad asintomática, que evoluciona en forma silenciosa y muchas veces sólo se manifiesta clínicamente con una fractura de cadera, muñeca, húmero o columna a nivel vertebral.

En este contexto, la IOF insta a las personas de todas las edades a tomar medidas para mejorar la salud de sus huesos y prevenir la osteoporosis. Recomienda 5 pasos para lograrlo:

1. **Llevar una dieta nutritiva y equilibrada** que incluya suficiente calcio, proteínas y otras vitaminas y nutrientes importantes, como la vitamina D.

2. **Mantenerse activo** mediante ejercicio regular, incluyendo ejercicios que carguen el peso del cuerpo y mejoren el equilibrio.
3. **Abandonar los hábitos perjudiciales** para los huesos, como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.
4. **Mantener un peso corporal saludable**, evitando estar por debajo del peso adecuado.
5. **Conocer tus factores de riesgo personales** y considerar un examen de densidad ósea si es necesario para determinar si tienes osteoporosis y si requieres tratamiento.



Fuente: IOF

Las mujeres con baja ingesta de calcio y déficit de vitamina D, tienen mayor probabilidad de desarrollar la enfermedad, sobre todo si en la adolescencia no consumieron la cantidad adecuada de este mineral.

La vitamina D favorece la absorción intestinal del calcio consumido y lo deposita, junto con fosfatos, en el esqueleto, siendo esencial para una correcta formación y mineralización de la matriz ósea.

Un aporte adecuado de calcio, fundamentalmente de buena biodisponibilidad como el calcio proveniente de los lácteos, permitirá aumentar la masa ósea antes de llegar a la edad adulta: cuanto mayor sea el capital óseo alcanzado durante la juventud, mayores serán las posibilidades de retrasar la desmineralización y la fragilidad ósea, naturales por el envejecimiento y acentuadas por el cambio hormonal.

Un bajo consumo de calcio en la adolescencia llevará a una edad adulta con un esqueleto que tendrá mucho mayor riesgo de sufrir fracturas a lo largo de la vida.

Se vio que cuando se incrementa el consumo de calcio se previene la depleción ósea que naturalmente sucede con los años.

Las personas veganas deben recibir asesoramiento de un profesional de la nutrición para cubrir lo mejor posible las necesidades con calcio de origen vegetal y si es necesario suplementar para cubrir las diferencias.

El sedentarismo o reducida actividad física, el consumo excesivo de alcohol, café y cigarrillo, así como el manejo de algunos fármacos por tiempo prolongado tales como los corticoides, también aumentan el riesgo de padecerla.

Cuando se presente al menos uno de estos factores de riesgo, se deberán realizar controles periódicos del nivel de masa ósea.

Maximizar la masa ósea durante el crecimiento esquelético, desarrollarlo y mantenerlo en los años premenopáusicos, son estrategias fundamentales en la prevención de la Osteoporosis.

Se ha calculado que el incremento de un 5% de la masa ósea en la juventud, puede reducir un 40% el riesgo de desarrollar la enfermedad.

***Una buena anamnesis alimentaria y el rastreo de hábitos y estilo de vida permitirán ayudar a detectar otros factores de riesgo modificables presentes en el individuo: el tipo de alimentación y el estilo de vida tienen un papel fundamental en la génesis de la enfermedad.***

(\*) Docente Investigadora Categorizada UBA

Directora del Curso Mujer Adulta, Menopausia y Nutrición de la Sociedad Argentina de Nutrición.