

Alimentación saludable, huesos sanos:

Los factores nutricionales influyen de manera importante en la salud musculoesquelética.

Durante nuestra vida el tamaño del esqueleto cambia de manera significativa, los primeros 10 a 12 años de vida la masa ósea aumenta ininterrumpidamente en hombres y mujeres. En la adolescencia la masa ósea aumenta con mayor rapidez en los hombres. El pick de masa ósea se alcanza a los 25 años aproximadamente, posteriormente se produce un descenso gradual en el hombre, en la mujer el descenso también es gradual hasta la menopausia momento en el cual la pérdida de masa ósea se acelera.

Para tener una buena salud ósea en todas las etapas de la vida es necesario tener una alimentación adecuada que permita desarrollar y mantener el esqueleto. Los nutrientes más importantes para la salud ósea son el calcio, la vitamina D y las proteínas. También cumplen un rol los micronutrientes como las vitaminas A, B, K y los minerales magnesio y zinc.

-CALCIO:

Es una pieza fundamental de nuestro esqueleto, se encuentra en nuestros huesos en forma de un complejo mineral llamado hidroxapatita. El calcio también tiene un rol muy importante en el funcionamiento de los músculos y del sistema nervioso para lo cual los niveles de calcio en la sangre deben estar siempre controlados. Nuestro esqueleto es un reservorio de calcio que regula los niveles de éste en la sangre a través de una hormona llamada hormona paratiroidea (PTH). Alimentos ricos en calcio; leche y productos lácteos, almendras, avellanas, pistachos sésamo, tofu, sardinas.

-VITAMINA D:

La vitamina D tiene 2 funciones principales; ayudar a absorber el calcio que contienen los alimentos en el intestino y asegurar la correcta renovación y mineralización del hueso. La vitamina D se produce en la piel ante la exposición de los rayos UV-B del sol, pero también se puede obtener de alimentos como el pescado con alto contenido graso como el salmón, los huevos y champiñones. El déficit de vitamina D en niños produce retraso en el crecimiento y deformaciones óseas llamadas raquitismo. En el adulto el déficit de vitamina D produce osteomalacia (ablandamiento de los huesos) y predispone a la osteoporosis.

-PROTEINA:

Las proteínas provenientes de la dieta formarán parte de la matriz ósea en mayor medida la proteína llamada colágeno. También forman parte de nuestra musculatura la cual es esencial en las actividades que realizamos, una musculatura sana nos ayuda a prevenir caídas. Alimentos ricos en proteínas son las carnes, huevos y legumbres.

-VITAMINA K:

La vitamina K es necesaria para la síntesis de osteocalcina que es la segunda proteína más abundante en el hueso después del colágeno. Alimentos ricos en vitamina K son los vegetales de hojas verdes como lechuga, espinaca, repollo, col.

-VITAMINA B Y HOMOCISTEINA:

La homocisteína es un aminoácido que puede interferir con la correcta síntesis de colágeno. Las vitaminas B6, B12 y el ácido fólico ayudan a reciclar la homocisteína por lo que niveles bajos de vitamina B pueden afectar la salud ósea. Alimentos ricos en vitamina B son los huevos, pescado y carne. Esta vitamina no está presente en alimentos de origen vegetal salvo que estos estén enriquecidos por lo que se deben suplementar en personas que lleven una dieta vegana.

-VITAMINA A:

La vitamina A ayuda a la formación y crecimiento de tejidos blandos, piel, huesos y dientes. Los carotenos son precursores de la vitamina A y están presentes en algunos vegetales especialmente zanahoria y pimentón.

-MAGNESIO:

Cerca de la mitad del magnesio del organismo está almacenado en los huesos. El magnesio estimula la formación de osteoblastos y se encuentra en vegetales de hoja verde, semillas, pescado, fruta desecada (damasco, ciruela, pasas)

-ZINC:

Este mineral actúa en la renovación y mineralización del tejido óseo, se encuentra en legumbres, carnes rojas, cereales, pollo, fruta desecada.

Así como vimos alimentos que ayudan a formar y fortalecer nuestro esqueleto, también hay sustancias que son dañinas para nuestros huesos.

-ALCOHOL:

Consumir más de 2 unidades de alcohol diarios puede aumentar el riesgo de tener fracturas por osteoporosis y consumir más de 4 unidades al día pueden duplicar ese riesgo.

-CAFEINA:

Aumenta la pérdida de calcio en orina y puede impactar de manera negativa sobre la salud ósea si se consumen más de 4 tazas al día.

