

Enfermedades, Medicina

Publicado el 17 de abril de 2007 a las 18:13 horas. |

Los españoles son propensos a la osteoporosis por déficit en calcio y vitamina D, según expertos

Redacción / EP

Los españoles no consumen la ingesta recomendada de calcio y vitamina D necesarias para asegurar el pico de masa ósea que evite complicaciones en la vejez, como la osteoporosis u otros problemas en los que se ven comprometidos los huesos, informaron hoy los especialistas reunidos en la "Mesa Redonda sobre Deficiencias de Calcio y Vitamina D en la población infantil y juvenil española", organizada por el Instituto Tomás Pascual Sanz para la Nutrición y la Salud.

"Los huesos son tejidos vivos, que crecen hasta los 30 años en promedio y se requiere de un muy buen depósito de calcio en la edad juvenil para mantenerlos", afirmó el catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad San Pablo CEU, Gregorio Varela Moreiras. Agregó que la falta de actividad física y una mala dieta carente de lácteos, debilitan los huesos y recordó que después de los 30 años se empieza a perder masa ósea. Resaltó este especialista que el 25% de ésta se consigue entre los 11 y los 14 años.

Por su parte, el jefe del Servicio de Medicina Interna de la **Fundación Jiménez Díaz**, Manuel Díaz Curiel, señaló que para que un joven cumpla con el requerimiento de calcio debería tomar un vaso de leche al desayuno, un batido a mitad de la mañana, un yogur al almuerzo, un bocadillo de queso en la tarde y un vaso de leche de nuevo en la noche. "¿Cuántos de ustedes hacen eso? Seguro que muy pocos", dijo.

La doctora Pilar Riobó Serván, del servicio de Endocrinología de la **Fundación Jiménez Díaz**, sugirió la posibilidad de reemplazar con suplementos de calcio los faltantes naturales en la dieta y señaló, que incluso "es más fácil controlar que el niño tome una pastilla a que esté tomando leche". Sin embargo, reconoció que es mucho más efectiva la absorción del calcio en el cuerpo cuando se trata de alimentos en lugar de suplementos.

VITAMINA

D.

Al señalar el tema de la absorción, los especialistas coincidieron en resaltar la importancia de la vitamina D, necesaria para que el calcio se quede en el organismo. "Podemos tener todo el calcio, pero si nos falta la vitamina D no tendremos como dejarlo en el cuerpo", advirtió Díaz Curiel.

Sin embargo, la vitamina D se encuentra poco en la dieta. "Para cumplir con los requerimientos de esta vitamina tendríamos que comer unos 20 huevos al día", dijo el jefe de la Unidad de Metabolismo Mineral del Hospital Reina Sofía de Córdoba, Manuel Quesada.

La exposición al sol es fundamental para aumentar los niveles de vitamina D y un reciente estudio comparativo entre diferentes países europeos, señaló que el 96% de las adolescentes durante el verano afirmaron haber tomado el sol. Sin embargo, en invierno los déficit de vitamina D se aumentan, aumentando los riesgos.

Quesada señaló, además, la importancia de esta vitamina no solo para prevenir la osteoporosis o los problemas óseos. "Está demostrado que reduce las posibilidades de padecer enfermedades autoinmunes, defende de infecciones y virus como el catarro y disminuye los riesgos de diabetes", dijo.

Al hablar de osteoporosis, los especialistas reconocieron que es posible su prevención si desde temprana edad se consume adecuadamente los lácteos necesarios y se realiza ejercicio. También es necesario evitar algunos vicios como el tabaco. Finalmente, sugirieron los médicos que el consumo de calcio debe estar por encima de los mil miligramos al día.