Calcio y vitamina D toda la vida

La falta de actividad física y una mala dieta carente de lácteos debilitan los huesos

//

La deficiencia en el aporte de calcio y vitamina D en la población española es generalizada y se debe empezar a actuar desde la infancia ya que a los 30 años se empieza a debilitar la masa ósea.



Entre los 11 y los 14 años es cuando se consigue el 25 por ciento de la masa ósea

."Los huesos son tejidos vivos, que crecen hasta los 30 años y se requiere de un muy buen depósito de calcio en la edad juvenil para mantenerlos", afirmó el Dr. Varela Moreiras, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad San Pablo CEU de Madrid, en su intervención en la mesa redonda patrocinada por el Instituto Tomás Pascual Sanz para la nutrición y la salud dentro de las Jornadas Nacionales de Nutrición Práctica DIETECOM 2007, celebradas recientemente.

En este sentido, "la falta de actividad física y una mala dieta carente de lácteos, debilitan los huesos y hay que recordar que después de los 30 años se empieza a perder masa ósea".

Pero al contrario de lo que comúnmente se piensa, más que para el crecimiento del niño, el aporte correcto de calcio contribuye a que los huesos que se forman tengan una buena calidad ósea, de manera que podamos prevenir la osteoporosis en la edad adulta.

Y además, tal y como añadió el Manuel Quesada, jefe de la Unidad de Metabolismo Mineral del Servicio de Endocrinología del Hospital Reina Sofía de Córdoba, "un aporte deficiente de calcio y vitamina D contribuye a desarrollar enfermedades degenerativas o crónicas como determinados tipos de cáncer o de diabetes, psoriasis o esclerosis múltiple, entre otras".

Es entre los 11 y los 14 años cuando se consigue el 25 por ciento de esta masa ósea, de ahí la importancia de que los padres insistan en que la alimentación de sus hijos contenga un aporte suficiente de calcio y vitamina D.

Pero, tampoco hay que obsesionarse con el aporte del calcio, ya que con 400-500 centímetros cúbicos de leche al día -o productos lácteos- para los niños más pequeños y 250 centímetros cúbicos al día para el resto, es suficiente.

A este respecto, la Dra. Pilar Riobó Serván, jefa adjunta del Servicio de Endocrinología de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid comentó que "aunque es más fácil controlar que un niño tome una pastilla a que este tomando leche, es mucho más efectiva la absorción de calcio a través de alimentos que de suplementos".

Así pues, para que un joven cumpla con el requerimiento de calcio debería tomar un vaso de leche en el desayuno, un batido a mitad de la mañana, un yogur tras el almuerzo, un bocadillo de queso por la tarde y un vaso de leche de nuevo por la noche", señaló el jefe del Servicio de Medicina Interna de la Fundación Jiménez Díaz, el Dr. Manuel Díaz Curiel.

Por otro lado, "un estudio realizado con más de 10.000 mujeres para medir la aportación de calcio y vitamina D a través de la alimentación u otros factores como la exposición a la luz solar reveló que únicamente el 34 por ciento de los españoles llega al consumo recomendado de vitamina D", comentó el Dr. Gregorio Varela Moreiras, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad San Pablo CEU de Madrid.

Redacción Informativos MedicinaTV.com

Y si quiere profundizar más...

- **Pfizer - Nuevas evidencias de los beneficios de exemestano para el tratamiento del cáncer de mama**
- **Procter & Gamble - Calcio y Vitamina D en una única dosis diaria**
- **El virus de la hepatitis C es un agente causal de la diabetes, según un estudio del Hospital Vall d´Hebron**
- **Schering AG. - En desarrollo el primer test oral rápido para la detección del virus de la hepatitis C**
- **Astrazéneca. - Estudio TROPHY: El diagnóstico de la prehipertensión tiene un sentido preventivo**

(c) MedicinaTV.com 2006. Todos los derechos reservados. Se prohibe la reproducción parcial o completa, ya sea en medios escritos, electrónicos o de cualquier tipo, del material publicado en estas páginas web. Para solicitar permiso de reproducción dirigirse a **MedicinaTV.com**.

Condiciones de uso y política de privacidad