

Osteoporosis – Protegiendo sus Huesos



©Digital Vision #106041; ©Corbis #MME0061

Hoy la osteoporosis debilita silenciosamente y sin dolor los huesos de millones de personas que se confían.



©Hemera Photo-Objects; ©Photodisc #BU010187

Mundialmente, una de cada tres mujeres mayor a la edad de 50 años sufre de osteoporosis.¹



©Hemera Photo-Objects

Aun que es vista como una enfermedad comúnmente de mujeres más ancianas, 20% de las víctimas son hombres.²



©Photodisc #40207

¿Pero, qué exactamente es la osteoporosis?

Es una enfermedad de los huesos. Los Huesos fuertes gradualmente se hacen finos y frágiles, su interior suave y esponjosos. Consecuentemente, estos huesos pueden romperse fácilmente.



©Digital Vision #106014

Sea una muñeca, espina dorsal, o cadera- las fracturas debido a la osteoporosis pueden disminuir perceptiblemente su calidad de vida.



©Corbis #GVI0056

Estadísticas muestran que esta enfermedad está en continuo aumento alrededor del mundo.

➡ De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se espera que el número de las fracturas de la cadera mundialmente, debido a la osteoporosis...

➡ aumente el 300% en la mitad del siglo 21.³

Solamente una de tres personas que se fracturan la cadera recobra su independencia. Uno de cada cuatro muere durante el año posterior a la fractura. Y casi mitad de los que sobreviven no puede caminar sin ayuda.⁴

Osteoporosis – Protegiendo sus Huesos



©Corbis #MED0087

Entonces ¿Cómo se desarrolla la osteoporosis?



©Hemera Photo-Objects; ©Rubberball #TY 20

Los huesos aumentan en fuerza y grosor especialmente durante la niñez y adolescencia temprana. Después de eso, la fuerza del hueso continúa desarrollándose en una escala más lenta hasta alrededor de los 35 años.



©Hemera Photo-Objects

En esta etapa el proceso gradualmente se invierte, y se pierden cantidades pequeñas de hueso cada año. Esta pérdida del hueso empeora en mujeres posterior a la menopausia.

Cuando ciertos hábitos dañinos en el estilo de vida están presentes, esta pérdida ocurre más rápidamente, aumentando grandemente su riesgo de tener osteoporosis.



©Photodisc #OS20059

Día con día, mucha gente inconscientemente quita, retiros de sus reservas del hueso.

¿Cómo ocurre esto?

Investigaciones han identificado muchos factores de estilo de vida roba-hueso; aquí están algunos de ellos—^{5 6 7}



©Loma Linda/Harding Series; ©Hemera Technologies

El cigarro y el alcohol interrumpen el equilibrio de calcio en el cuerpo de muchas maneras – de la formación de células sanas del hueso a impedir la absorción necesaria de calcio.



©Hemera Photo-Objects; ©Wildwood Lifestyle Center

El consumo de bebidas con cafeína, como café, té, y refrescos aumenta la pérdida de calcio a través de los riñones.



©ADM

Inactividad física es un factor de riesgo especialmente importante en la sociedad moderna actual. Nuestros huesos no pueden engrosar y crecer más fuertes sin un ejercicio regular, de elevar pesas, tal como la caminata. Para conservar sus minerales, los huesos necesitan ser presionados, empujados, jalados y torcidos – el ejercicio hace esto.

Un estilo de vida sedentario conduce a la pérdida ósea, y disminuye la capacidad del cuerpo de utilizar y conservar calcio.

Osteoporosis – Protegiendo sus Huesos



Comer una dieta excesiva en proteínas aumenta su riesgo de osteoporosis, especialmente cuando la proteína proviene de productos animales.



Consumir demasiado fósforo, especialmente encontrado en la carne, productos lácteos y ciertos refrescos...



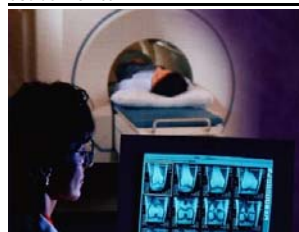
... igualmente la demasiada sal en la dieta, ligará el calcio, sacándolo para fuera del cuerpo, a medida que esas sustancias son excretadas por los riñones.

Todas estas cosas pueden robar lentamente el calcio de sus huesos y aumentar su riesgo de osteoporosis.



¿Cómo puede saber si tiene osteoporosis?

Sin ayuda profesional, usted no puede – no, hasta que se fracture un hueso o comienza a perder altura, y eso es ya tardío en el proceso de la enfermedad.



Usted debería ser examinado si es de media edad o mayor y tiene un estilo de vida que lo predispone a adquirir esta enfermedad.



¿Qué se puede hacer para fortalecer los huesos?



Mucha gente cree que apenas ingiriendo grandes cantidades de calcio ellos pueden consolidar sus huesos y prevenir la osteoporosis.

Osteoporosis – Protegiendo sus Huesos



©Corbis #FPE0053

Mientras que el consumo de calcio es importante, numerosos estudios han demostrado claramente que *demasiada proteína en la dieta* y no demasiado calcio, es el principal problema.⁸



De hecho, los países que tienen el consumo más elevado de productos lácteos y suplementos de calcio también tienen los índices más altos de osteoporosis.

Lo mismo es verdad al mirar a grupos específicos de personas.



Los esquimales de Alaska, por ejemplo, comen más calcio⁹ que cualquier otro grupo de gente. ¡Sin embargo tienen los índices más elevados de osteoporosis en el mundo! ¿Por qué? ¡Muy probablemente debido al hecho de que también consume más proteína que cualquier otro!¹⁰



La población africana rural, por otra parte, comiendo sobre todo los alimentos basados en plantas, reciben mucho menos calcio¹¹ y proteína¹², pero están esencialmente libres de osteoporosis.^{13 14 15}

¿Podría ser que esta gente tiene genes especiales?



No realmente. Investigaciones han encontrado que cuando parientes de estos africanos rurales emigraron a los Estados Unidos, y adoptaron la dieta y el estilo de vida occidental, obtuvieron índices de osteoporosis similares al resto de americanos.¹⁶



¿Cuanta proteína necesitamos?

Mientras que la Organización Mundial de la Salud recomienda una ingestión de proteína diaria de cerca de 50 gramos para un adulto¹⁷...



©Comstock #KS9779, #2675; ©Hemera Technologies

... la mayoría de las sociedades afluentes a una dieta occidental típica consumen el **doblo** o más de esta cantidad, como puede ver en esta ilustración. Actualmente, una dieta baja en proteínas es una de las terapias más promisorias para la osteoporosis. Los estudios demuestran que cuando el consumo de proteína es demasiado alto, siempre se pierde calcio de los huesos, independientemente de cuánto calcio uno consume.

Osteoporosis – Protegiendo sus Huesos



©Digital Vision #098025A

¿Y exactamente **cuánto calcio necesitamos** en la dieta?

Varias agencias han recomendado 800 a 1500 miligramos al día.



La Organización Mundial de la Salud sin embargo, recomienda 500 miligramos siendo la cantidad adecuada.

Alrededor del mundo, la mayoría de las poblaciones ingieren un promedio de 200 a 400 mg de calcio al día sin cualquier evidencia de osteoporosis.



©Photo Spin #0440016; ©Comstock #2756;
©Hemera Technologies

La mayoría de la gente no realiza que los productos lácteos *no* son necesarios para proveer nuestra necesidad corporal de calcio. La gran cantidad de proteína en estos alimentos cancela cualquier beneficio del calcio que contienen.

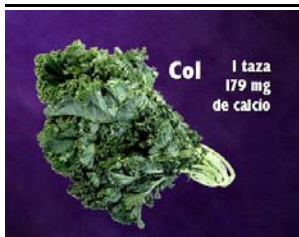


©Stockbyte #4563FDO; ©Photodisc #12186;
©Hemera Photo-Objects

Una cantidad suficiente de calcio puede fácilmente ser obtenida al comer una **variedad** de alimentos basados en plantas. Diferente a los productos de origen animal **ricos** en proteína, estos alimentos vegetales conteniendo cantidades **moderadas** de proteína, en realidad estimulan una ganancia de calcio, más bien que una pérdida. Además su contenido del calcio se absorbe mejor.

Sea que miremos frijoles, nueces, vegetales o frutas, Dios nos ha provisto con **muchas** fuentes ricas de calcio en alimentos naturales de vegetales.

Aquí están solo algunos ejemplos:



©Hemera Technologies

Las verduras de hojas verdes son una de las fuentes más ricas del calcio. Goce de ellas frecuentemente.



©Photodisc #67102

Frijoles de soya y quesos de soya (tofu) son buena fuente de calcio, y pueden ser preparados muy sabrosamente de diferentes maneras.



©Hemera Photo-Objects

Nueces y semillas, tales como almendras, avellanas, linaza, y el ajonjolí se pueden picar o moler, y agregarlos a ensaladas de fruta o al cereal del desayuno.

Osteoporosis – Protegiendo sus Huesos



©BrandX Pictures #bpx28170

...o pueden ser comprados en forma de mantequilla de nuez y pasada sobre la tostada.



©Corel #322047; ©Hemera Photo-Objects

Las frutas frescas y secas, como naranjas, pasas e higos contienen cantidades moderadas de calcio.



©ADM

Cuando participamos de una gran variedad de alimentos naturales, llenar la necesidad de calcio del cuerpo **no** es un problema.



©Corbis #MED0087

¿Como puede usted fortalecer sus huesos?

Otra vez, la respuesta está en la forma como usted vive. Aquí están algunas claves que ayudan a promover huesos fuertes, saludables y pueden reducir grandemente su riesgo de osteoporosis:



©Corbis #SEI1802

Recuerde el gran valor del ejercicio. Cuando hay una demanda extra sobre los huesos, el cuerpo deposita calcio y otros minerales para fortalecerlos. Usarlos o perderlos es un dicho que ciertamente se aplica a mantener fuerte los huesos.



©Comstock #00002739; ©Hemera Photo-Objects

Reduzca su consumo de proteína, especialmente de origen animal. Las Proteínas en exceso pueden seriamente desgastar las reservas de calcio del cuerpo.



©Hemera Photo-Objects

Evite los ladrones de calcio. Tabaco, alcohol, cafeína y demasiada sal pueden drenar su cuenta bancaria de calcio.

Osteoporosis – Protegiendo sus Huesos



Expóngase al sol por 15-30 minutos cada día. Su cuerpo necesita la vitamina D que produce, para utilizar el calcio apropiadamente en la formación de huesos sanos.¹⁸



Y coma más alimentos de origen vegetal, ricos en calcio. El calcio en estos alimentos es absorbido y utilizado más eficientemente que los de productos animales.



En conclusión, hemos visto que la osteoporosis está alcanzando proporciones epidémicas en muchos países alrededor del mundo.



Sin embargo usted no necesita ser una de sus víctimas. Una buena dieta y un estilo de vida activo saludable, le llevaran por buen camino para ayudarlo a mantener sus huesos en la mejor condición!



Recuerde, su banco óseo es como su cuenta bancaria regular. Si usted deposita más de lo que retira, su balance crece. En cambio,



Cuando el calcio es robado de los huesos, el balance disminuye, colocándolo en riesgo de desarrollar osteoporosis.



Nuestro Padre Celestial está listo para bendecir a todos que desean y hacen un esfuerzo para vivir sanamente. Porque no Le pide por sabiduría y ayuda a hacer los cambios necesarios?

En Isaías se nos promete, “Y Jehová te pastoreará siempre, y en las sequías hartará tu alma, y engordará tus huesos; y serás como huerta de riego, y como manadero de aguas, cuyas aguas nunca faltan.” (Isaías 58:11)

Osteoporosis – Protegiendo sus Huesos

Estadística adicional opcional para usar en las localidades mencionadas:

- **Europa:** Cada 30 segundos alguien en la Unión Europea sufre una fractura como resultado de osteoporosis.¹⁹
- **Europa y Estados Unidos:** Cada año hay 2.3 millones de fracturas óseas por la osteoporosis en Europa y Estados Unidos de América.²⁰
- **Estados Unidos:** 1.3 millones de fracturas por osteoporosis ocurren cada año en EUA solamente.²¹
- **Europa, Japón, EUA:** La osteoporosis afecta 75 millones de personas estimadamente, en Europa, Japón y EUA combinado.²²
- **Países en desarrollo:** Hasta un 75% de todas las fracturas de cadera ocurrirán en los países en desarrollo, en 50 años. (Tales como Asia, África y Sudamérica)²³

-
- 1 World Health Organization (WHO). The World Health Report 1995: Bridging the Gaps. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 1995.
 - 2 Ludington, Aileen, and Diehl, Hans; 2000, Health Power, Review and Herald Publishing, Hagerstown, Maryland, p. 56-57
 - 3 (Source: Press release WHO, October 11, 1999; <http://www.who.int/inf-pr-1999/en/pr99-58.html>)
 - 4 Nutrition Action, Center for Science in the Public Interest, Feb. 2002, p.1
 - 5 The Surgeon General's Report on Nutrition and Health. U.S. DHHS (PHS) Publication No.88-50211. Superintendent of Documents, U.S. Govt. Printing Office, Washington, D.C. 20402
 - 6 Cummings SR, Nevitt MC, et al. Risk factors for hip fracture in white women. Study of Osteoporotic Fractures Research Group. N Engl J Med 1995 Mar 23;332(12):767-773.
 - 7 Ross PD. Osteoporosis. Frequency, consequences, and risk factors. Arch Intern Med 1996 Jul 8;156(13):1399-1411.
 - 8 Am J of Clin Nutr, 1987;46, 685-687 and seven other journal references found in the book Mooove over Milk, by Vicki Griffin, p. 36
 - 9 Eskimos consume a high level of 2500 mg of calcium a day. Mazess RB, Mather W. Bone mineral content of North Alaskan Eskimos. Am J Clin Nutr 1974 Sep;27(9):916-925.
 - 10 Eskimos also have high protein intake, between 250-400 grams a day.^x
 - 11 350mg of calcium per day
 - 12 47 grams of protein per day
 - 13 Pritikin, N, quoted in Vegetarian Times, Issue 43, pg. 22
 - 14 Walker, A., Osteoporosis and Calcium Deficiency, American Journal of Clinical Nutrition, 16:327, 1965
 - 15 Ludington, Aileen, and Diehl, Hans; 2000, Health Power, Review and Herald Publishing, Hagerstown, Maryland, p. 58
 - 16 Smith, R., Epidemiologic Studies of Osteoporosis in Women of Puerto Rico and Southeastern Michigan... Clin Ortho 45:32, 1966
 - 17 Food and Agriculture Organization/ World Health Organization/ United Nations University (1985). 'Energy and protein requirements', WHO Technical Report Series 724. Geneva, WHO.
 - 18 Web page at: Physician's committee for Responsible Medicine:
http://www.pcrm.org/health/Preventive_Medicine/strong_bones.html
 - 19 Source: WHO website quoting the International Osteoporosis Foundation
<http://www.who.int/inf-pr-1999/en/pr99-58.html>
 - 20 <http://www.who.int/inf-pr-1999/en/pr99-58.html>
 - 21 <http://www.who.int/hrp/progress/40/07.html>
 - 22 <http://www.who.int/hrp/progress/40/07.html>
 - 23 <http://www.who.int/inf-pr-1999/en/pr99-58.html>