

**Autores:** Girón Barranco P., Huerta Fernández J., Barrueta Beraza M.S.

### Introducción:

La osteoporosis, caracterizada por la disminución de la densidad del hueso, es un problema extremadamente común entre las mujeres mayores de 50 años. Los estrógenos, favorecen que se deposite el calcio en los huesos y el descenso de los niveles de estos al llegar a la menopausia predispone a la osteoporosis. La descalcificación generada por la falta de estrógenos se verá aumentada siempre que la dieta no sea la correcta, y habrá una pérdida de masa ósea del 3-5% por año.(1)

La opinión más generalizada es que el calcio inhibe la resorción ósea, por tanto de utilidad en la osteoporosis posmenopáusica.(4). Según la I.O.F. (International Osteoporosis Foundation) la recomendación del consumo de Ca. en las mujeres es de 1000 mg/ día hasta la menopausia y de 1300 mg/día después de esta(2)

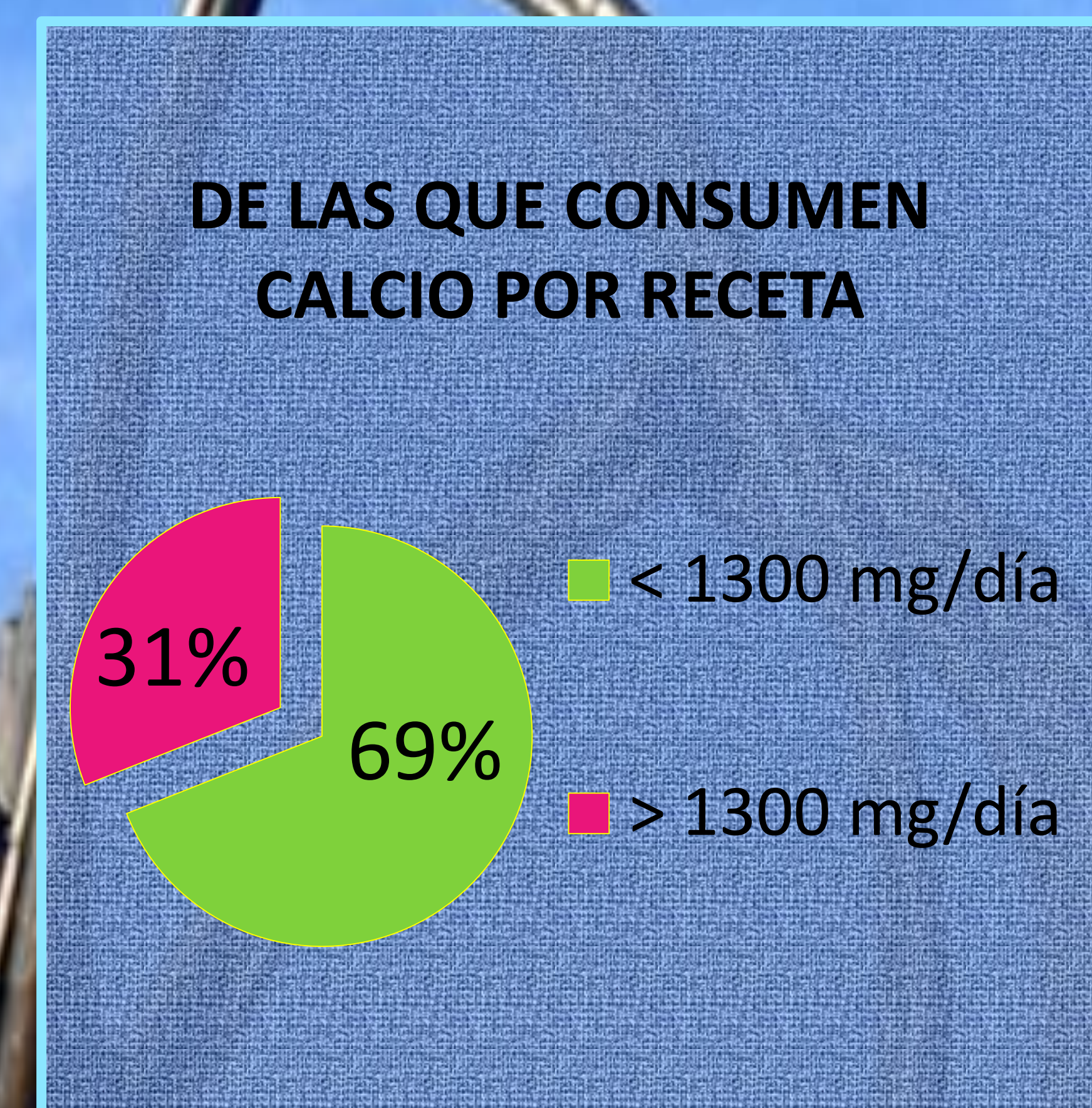
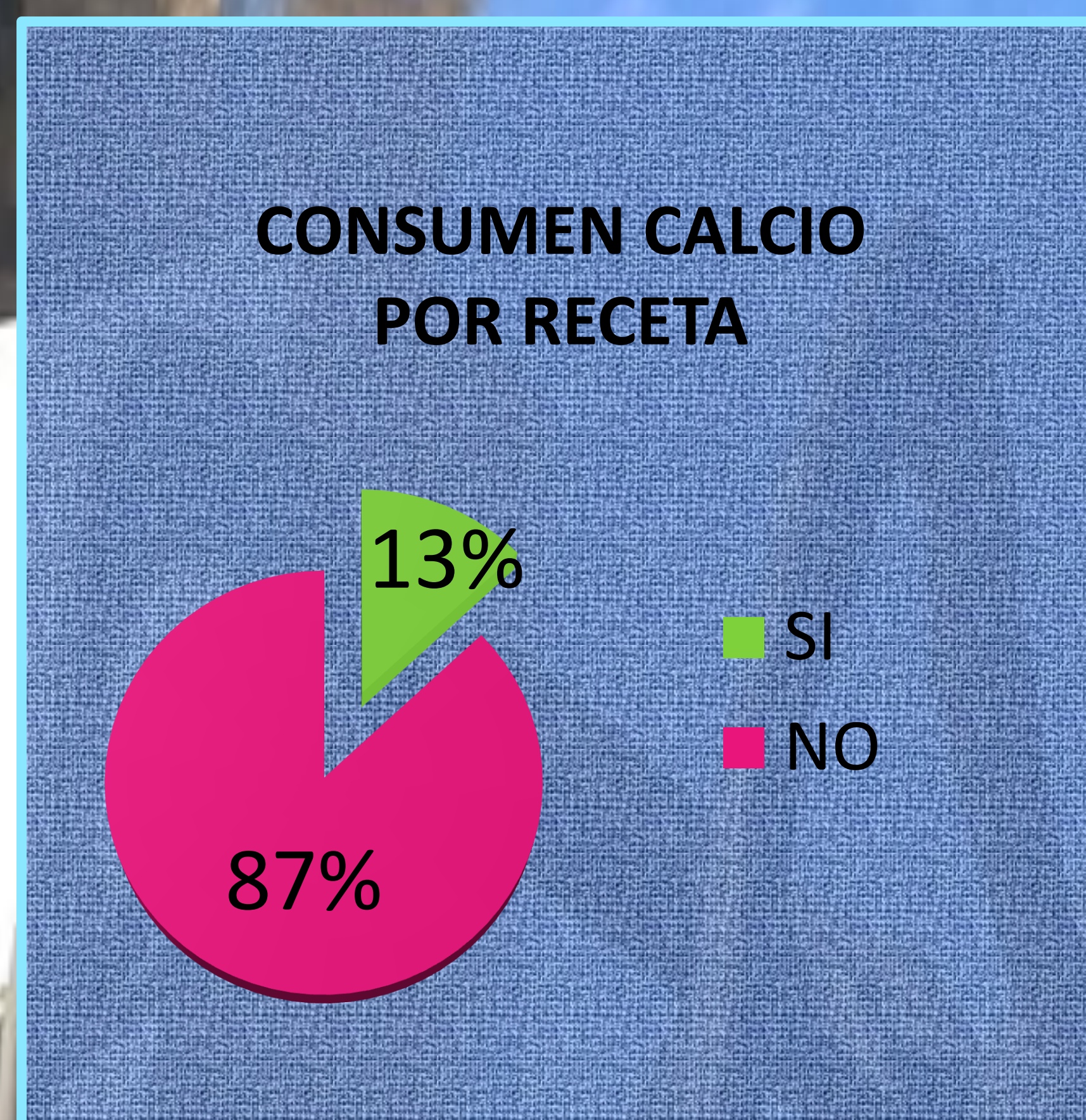
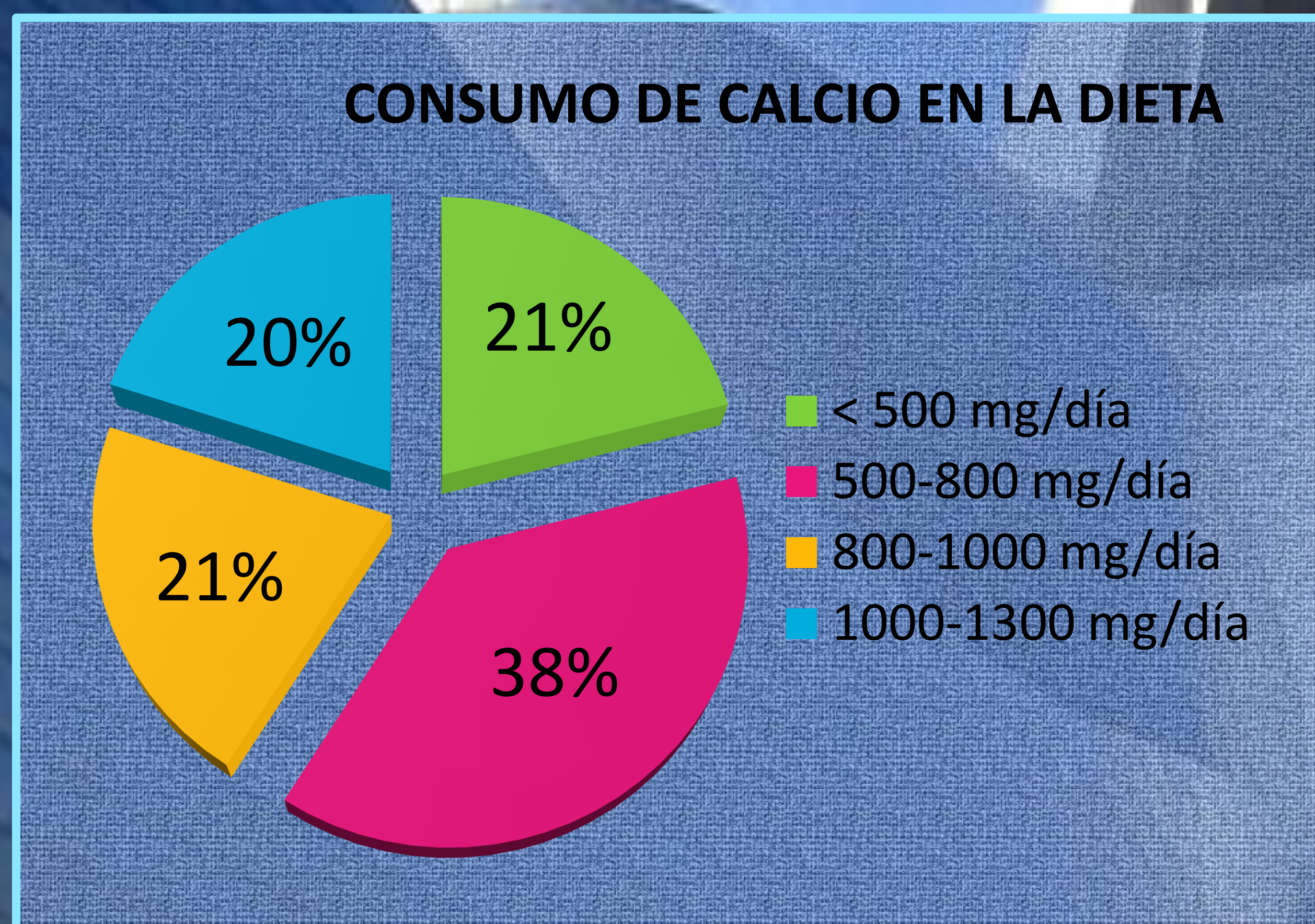
### Objetivos:

- 1.- Conocer si la dieta aporta la cantidad de calcio necesario para prevenir la osteoporosis, en la población femenina mayor de 50 años de nuestra zona de influencia.
- 2.- Conocer el consumo de suplementos de calcio por receta médica y en qué medida es suficiente.

### Material y métodos:

Estudio descriptivo observacional, mediante cuestionario anónimo y voluntario, entregado al azar a 100 mujeres mayores de 50 años de un Centro de Salud de la Comarca Bilbao, durante los meses de noviembre y diciembre de 2013. El cuestionario consta de siete ítems sobre la cantidad de alimentos que consumen y su equivalente en mg. de calcio. Se sondea sobre el consumo de lácteos, verduras, legumbres, frutas, así como los suplementos de calcio que utilizan por receta médica.

### Resultados:



OSAKIDETZA CONSUMO DE CALCIO C.S. BOLIETA

1/ Cuanta leche tomas:  
 1 taza al día \_\_\_\_\_ 300 mg Ca  
 1 vaso al día \_\_\_\_\_ 180 "  
 3/4 litro a la semana \_\_\_\_\_ 90 "  
 Solo con el café \_\_\_\_\_ 0 "  
 Menos de 2 vasos a la semana \_\_\_\_\_ 0 "

2/ Cuanto yogur tomas:  
 3 yogures al día \_\_\_\_\_ 480 "  
 2 yogures al día \_\_\_\_\_ 320 "  
 1 yogur al día \_\_\_\_\_ 160 "  
 3/4 litro a la semana \_\_\_\_\_ 80 "  
 2 yogures a la semana \_\_\_\_\_ 45 "  
 Menos de 2 yogures a la semana \_\_\_\_\_ 0 "

3/ Cuanto queso tomas:  
 60 gr. al día \_\_\_\_\_ 160 "  
 30 gr. o una porción (dedo gordo) al día \_\_\_\_\_ 80 "  
 3 o 4 porciones a la semana \_\_\_\_\_ 40 "  
 2 porciones a la semana \_\_\_\_\_ 20 "  
 Menos de 2 porciones a la semana \_\_\_\_\_ 0 "

4/ Cuanta verdura consumes (cruda, en ensalada, hervida o legumbres cocidas):  
 3 porciones al día \_\_\_\_\_ 240 "  
 2 porciones al día \_\_\_\_\_ 160 "  
 1 porción (dedo pulgudo) al día \_\_\_\_\_ 80 "  
 Un día sí y otro no \_\_\_\_\_ 40 "  
 Menos de una vez cada dos días \_\_\_\_\_ 0 "

5/ Cuanta fruta cruda o cocida consumes:  
 3 piezas al día \_\_\_\_\_ 90 "  
 2 piezas al día \_\_\_\_\_ 60 "  
 1 pieza al día \_\_\_\_\_ 30 "  
 Menos de una pieza al día \_\_\_\_\_ 0 "

6/ Cuanta agua mineral bebes:  
 1,5 litros al día \_\_\_\_\_ 150 "  
 1 litro al día \_\_\_\_\_ 100 "  
 0,5 litros al día \_\_\_\_\_ 50 "  
 2 vasos (300 ml) al día \_\_\_\_\_ 30 "  
 1 vaso (300 ml) al día \_\_\_\_\_ 15 "  
 Menos de un vaso al día \_\_\_\_\_ 0 "

7/ Consumes algún suplemento de calcio por receta médica:  
 SI \_\_\_\_\_ 500 "  
 NO \_\_\_\_\_ 0 "

Edad: \_\_\_\_\_ Años

### Conclusiones:

- ✓- Se considera necesario indagar en el consumo de Ca. y Vit."D" en la dieta de mujeres peri y posmenopáusicas, ya que sin lácteos no se supera el aporte de 300 mg./día.(3). Así como reforzar este mensaje entre los profesionales.
- ✓- El 80% de las encuestadas consumen menos de 1000 mg/día, por lo que la información y formación sobre alimentación, ejercicio, vit."D", estilos de vida y hábitos tóxicos, será una herramienta esencial para alcanzar un óptimo seguimiento.
- ✓- Como se desprende del trabajo el 13% consumen calcio por receta, y de estas el 69% no llegan a las recomendaciones, por lo que es imprescindible el aporte de este mineral en la dieta diaria.
- ✓- Puntualizar, principalmente a las que toman calcio por receta, que no deben superar los 500 mg. por toma (dieta + suplem.) y si fuera así, recomendar su fraccionamiento para una mejor absorción.

### Bibliografía:

- 1, 3. - González Mimenez E, Álvarez Jiménez J., Osteoporosis involutiva tipo I en la mujer posmenopáusica: diagnóstico y manejo clínico. Revista española de enfermedades metabólicas óseas 2009; 18:77-84.
2. - I.O.F. – International Osteoporosis Foundation, en español/ Osteoporosis lo que usted necesita saber/ Prevención/ Nutrición.
4. - E. Arriza, M.C. Arévalo, M.A. Grandas, J. Rebollo, T. Olleros. Consumo de calcio por la mujer española entre los 45 y 65 años. Progresos de obstetricia y ginecología 2005; 48 (7): 338-44.