

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)

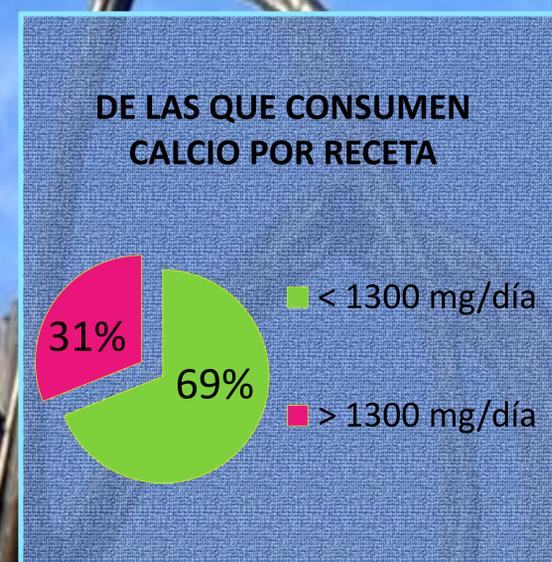
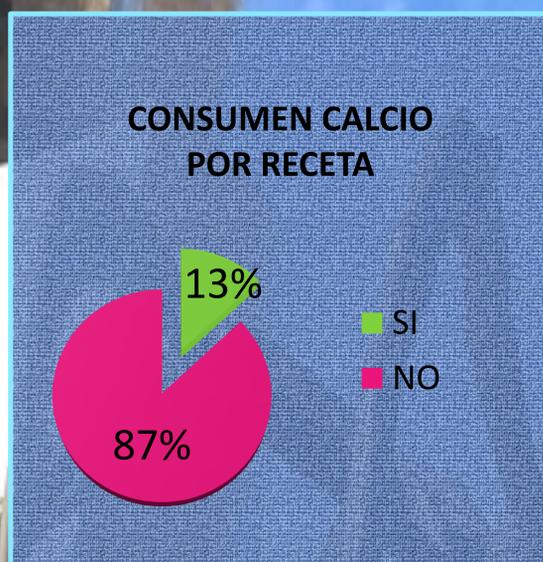
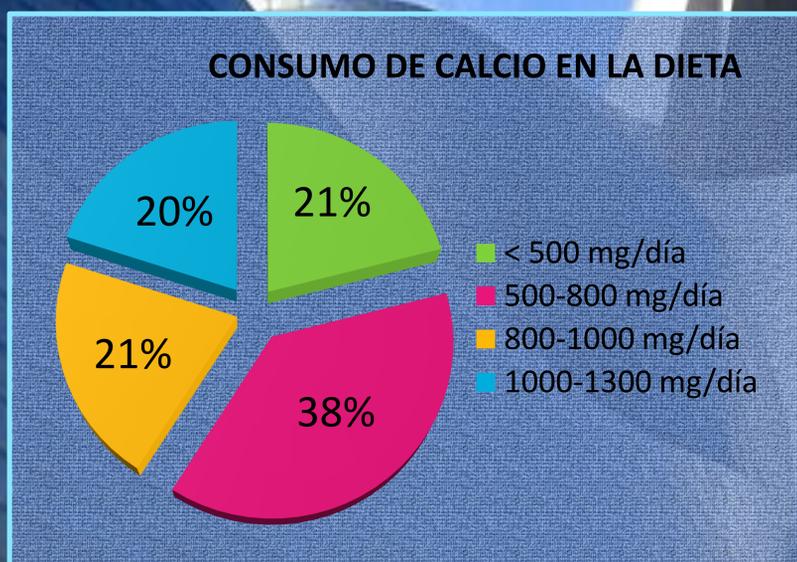
Objetivos:

- 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. BOLLATA

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.