

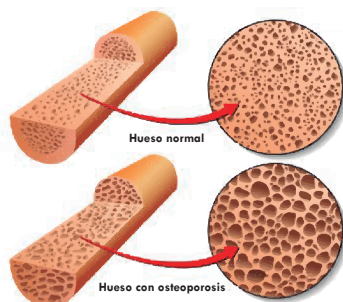
ALIMENTACIÓN, MENOPAUSIA Y OSTEOPOROSIS

Autores: Lidia Rodríguez Montalbón , María de los Ángeles Soriano Cazorla

La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por la fragilidad de los huesos, producida por la disminución de minerales y proteínas. Durante la menopausia se produce una disminución de estrógenos, que conlleva a una disminución de la absorción de estos minerales, ya que los estrógenos ayudan a su absorción. Este aumento de la fragilidad producido por la falta de estrógenos se verá aumentada siempre que la dieta no sea la adecuada, llegándose a producir una pérdida de masa ósea en mujeres menopáusicas entre el 3-5% anual.

OBJETIVOS

Educación sanitaria que favorezca una dieta equilibrada para prevenir la osteoporosis durante la menopausia.



METODOLOGÍA

Se ha realizado revisión manual y búsqueda bibliográfica en las bases de datos: Dialnet, Medline, Pubmed y Scielo. Se seleccionaron 20 artículos entre 2008 y 2016, de los cuales 10 han sido elegidos en los idiomas inglés y español, utilizándose como palabras clave: alimentación, osteoporosis, menopausia, prevención. Se excluyeron aquellos artículos que no coincidiesen con estos criterios.

RESULTADOS

El Calcio y el Magnesio, junto con la Vitamina D son los principales constituyentes de los huesos. De ahí que la dieta debe ser equilibrada y rica en dichos minerales:

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO	ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO (Dosis mínima diaria 350 mg)	VITAMINA D
LÁCTEOS: leche, yogur, queso, LEGUMBRES: respetar tiempo de cocción	VEGETALES: los de hoja verde oscura como la col	SOL, PRINCIPAL FUENTE DE APORTE, tomar el sol diariamente 20 min.
PESCADOS y MARISCOS: principalmente los que tienen espinas como anchoas y sardinas	ALMENDRAS, ALGAS, AVENA, MELOCOTÓN	LECHE, HUEVOS, MANTEQUILLA
FRUTOS SECOS y CÍTRICOS	TRIGO, ESPARRAGOS, CALABAZA, NUECES	PESCADO GRASO



CONCLUSIONES

Mantener una dieta rica en Calcio y Magnesio a lo largo de la vida, principalmente al llegar a la edad adulta, va a prevenir la aparición temprana de la osteoporosis, y en caso de sufrirla, sus consecuencias serán menores. Las medidas preventivas para mantener la masa ósea deben iniciarse lo antes posible, desde la infancia, mediante una dieta equilibrada, rica en calcio y Vit D, además de practicar actividad física regular.

BIBLIOGRAFÍA

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4940562>

<http://www.botanical-online.com/medicinalsosteoporosisalimentacion.htm>

Gonzalez Jiménez E, Álvarez Jiménez J., Osteoporosis involutiva tipo I en la mujer postmenopáusica: diagnóstico y manejo clínico. Revista española de enfermedades metabólicas óseas 2009;18:77-84