

LOS AFECTADOS POR OSTEOPOROSIS SE TRIPLICARÁN EN 20 AÑOS POR LA DIETA DE LOS JÓVENES

17/10/2011

El número de personas que padecen osteoporosis se va a triplicar dentro de 20 años, pasando de los 3,5 millones de afectados que existen en la actualidad a los 9 millones. Así lo aseguraba este viernes el coordinador de la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO), **Rafael Herrero**, quien cree que este fenómeno se debe a que los jóvenes no siguen en la actualidad una dieta enriquecida en calcio y tienen hábitos nocivos desde edades tempranas.

Herrero aclaró que estas prácticas hacen que **la masa ósea no adquiera el volumen necesario** y que, a partir de los 35 años, cuando ésta disminuye de manera natural, no esté lo suficientemente preparada y se presente la osteoporosis, una enfermedad caracterizada porque el organismo no es capaz de formar suficiente hueso nuevo.

El coordinador de FHOEMO **denunció también el tallaje actual de las ropas**, que impulsa los casos de anorexia, enfermedad que hace también que se pierda masa ósea.

Tour óseo

Herrero realizó estas declaraciones durante el 'Tour Óseo' que celebró en Madrid desde el pasado jueves hasta el sábado, y en el que se impartieron charlas sobre hábitos de vida saludable y pruebas de medición ósea. Se trata de la primera vez que se celebran estas jornadas en Madrid, después de su paso por Sevilla y Valencia.

"El objetivo principal de las jornadas es concienciar a la población sobre la importancia de cuidar nuestros huesos. **A través de la prevención se pueden evitar futuros problemas óseos**, sobre todo en las mujeres mayores de 50 años", explicó Herrero.

Por su parte, la experta en Osteoporosis, la doctora **Maria Gea Brugada**, ha abogado por una alimentación rica en calcio hasta la menopausia, que es cuando disminuye la masa ósea. Asimismo, la experta en nutrición, **Meritxell Gómez**, explicó que **se debe incrementar el consumo de calcio y vitamina D desde la infancia** y adolescencia y reforzarlo a partir de los 50 tomando alimentos ricos en calcio y vitamina D, como los lácteos. También señaló que se debe realizar actividad física diariamente durante 30 o 40 minutos y que se debe caminar y evitar el tabaco y el alcohol.

La osteoporosis es según Gea Brugada, **una enfermedad "silenciosa"**, puesto que "no presenta síntomas y no duele". "Se suele detectar cuando el paciente presenta una fractura o disminución de la estatura", añadió. El tratamiento de esta dolencia crónica, añadió, pasa por caminar, enriquecer la alimentación y tomar medicamentos.