

## Campaña Panamericana de Consumo de Lácteos 2008



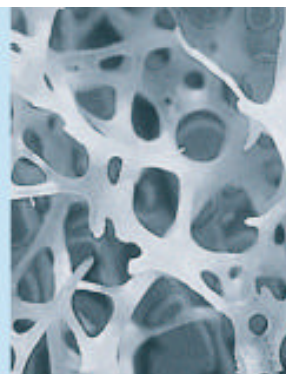
### Profesor Dr. José R. Zanchetta , Argentina

Medico clínico especialista en osteología y nefrología  
Director de la maestría en osteológica y metabolismo mineral y Profesor titular de osteología y metabolismo mineral de la Escuela de postgrado de la Facultad de medicina, Universidad Del Salvador, Buenos Aires - Argentina.  
**Director General del Instituto de Investigaciones Metabólicas Idim, Buenos Aires, Argentina.. Representante legal de la International Osteoporosis Foundation en América Latina. IOF**

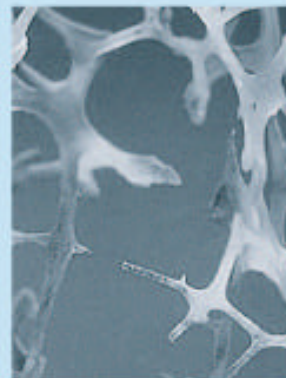
## Informe sobre Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por una disminución en la densidad y calidad de los huesos, lo cual implica debilitamiento del esqueleto y mayor riesgo de fractura, en particular, de columna, muñeca, cadera, pelvis y parte superior del brazo. La osteoporosis y las fracturas asociadas son una causa importante de mortalidad y morbilidad.

- La osteoporosis, "la epidemia silenciosa", es un problema mundial.
- Cada año, se producen, en el mundo, cerca de 1,6 millones de fracturas de cadera; en el año 2050, este número podría alcanzar entre 4,5 millones<sup>(1)</sup> y 6,3 millones<sup>(2)</sup>.
- En las mujeres mayores de 45 años, la osteoporosis representa más días de internación, a diferencia de muchas otras enfermedades como, por ejemplo, diabetes, infarto de miocardio y cáncer de mama<sup>(3)</sup>.
- Se estima que sólo una de cada tres fracturas vertebrales recibe atención médica<sup>(4)</sup>.
- Las mujeres que presentan fractura vertebral tienen un riesgo importante de sufrir fracturas adicionales durante el año siguiente<sup>(5)</sup>.



Hueso normal



Hueso con osteoporosis

¿Desde cuándo hay que comenzar a tomar medidas preventivas contra la osteoporosis?

En realidad, aunque es una enfermedad de la adultez, las medidas preventivas deben recomendarse desde la infancia porque es el período de la vida cuando se forma la mayor cantidad de hueso lo que se llama "pico de masa ósea", alcanzado alrededor de los 25 años.

¿Qué debemos hacer para prevenir?

La prevención consiste en educar sobre lo perjudicial del tabaquismo y la ingesta de alcohol que cada vez empiezan más temprano en adolescentes que están formando sus huesos. Promover la actividad física, la adecuada ingesta de lácteos y exposición solar (10 minutos por día, en manos y cara).

¿Cómo se alcanza la cantidad de calcio que debemos consumir por día? ¿Qué cantidad de lácteos debemos consumir?

Para las distintas etapas de la vida se necesitan distintas cantidades. Por ejemplo, la mujer embarazada, los adolescentes y las mujeres que han dejado de menstruar tienen requerimientos mayores, aproximadamente 1500 a 2000 mg de calcio por día. El calcio se encuentra en mayores cantidades en los lácteos como la leche, el queso y el yoghurt. En una manera simple y didáctica con una porción diaria de cada uno alcanzamos fácilmente los requerimientos diarios.

Para más información, puede descargar sin cargo el reporte "Bone Appétit" de la INTERNATIONAL OSTEOPOROSIS FOUNDATION (IOF), dedicado exclusivamente al rol de la alimentación para prevenir la osteoporosis: [Publicaciones | IOF Latinoamérica - en español | International Osteoporosis Foundation IOF.](#)

Cada 20 de Octubre, en honor al Día Internacional de la Osteoporosis, la IOF publica un reporte acerca de una temática distinta que tiene que ver con las Osteoporosis. Estos reportes tienen un lenguaje comprensible, y son destinados, a médicos, técnicos de la salud, pacientes, prensa, autoridades de gobierno y público en general. Entre los temas abarcados encontramos: Calidad de Vida, Osteoporosis en el hombre, en los Jóvenes, etc. El sábado 20 de octubre de 2007 se lanzó el nuevo reporte con un nuevo slogan "Superando los riesgos", dedicado especialmente a los factores de riesgo.

En la página web de la IOF, está publicado el "[Calculador de Calcio](#)", herramienta única en el mundo, que informe de una manera didáctica, el calcio que cada uno consume por día (completando una test), y nos hace saber si es suficiente. En caso que no lo sea, recomienda la forma de alcanzar el consumo diario recomendado.

Tabla 1: Cantidades recomendadas de calcio 1 (mg/día)

Lactantes y niños:	Mujeres:
0-6 meses 300-400	19 años hasta la menopausia 1000
7-12 meses 400	Posmenopausia 1300
1-3 años 500	Durante el embarazo (último trimestre)
4-6 años 600	1200
7-9 años 700	Lactancia 1000
Adolescentes:	Hombres:
10 a 18 años 1300	19-65 años 1000
	65+ años 1300

1 La ‘cantidad recomendada’ hace referencia a la cantidad de calcio que se sugiere que consuma cada grupo etario (la ingesta diaria corresponde a una ingesta promedio durante un período de tiempo), para garantizar que el calcio consumido compense el calcio excretado del cuerpo cada día (por ejemplo, en la orina), y perdido de otras maneras (por ejemplo, a través de la piel, el cabello y las uñas). Las cifras sobre cantidades de calcio para niños y adolescentes también tienen en cuenta el crecimiento del esqueleto (ganancia neta de calcio), y aquellas para mujeres posmenopáusicas y ancianas también tienen en cuenta una absorción de calcio menos eficaz en el intestino.

2 Particularmente, durante el crecimiento.

Las cifras se basan en datos de Europa Occidental, Estados Unidos y Canadá. Fuente: FAO/WHO: Human Vitamin and Mineral Requirements, 2002, Cita 5.

Tabla 2: Niveles aproximados de calcio en los alimentos

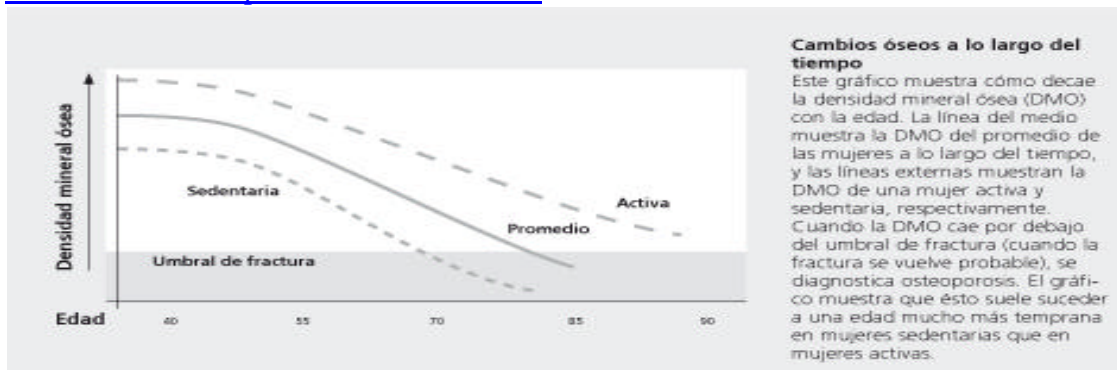
Alimento	Tamaño de la porción	Calcio (mg)
Leche, entera	236 ml / 226 g	278
Leche, semidescremada	236 ml / 226 g	283
Leche, descremada	236 ml / 226 g	288
Leche de cabra, pasteurizada	236 ml / 226 g	236
Bebida con soja	236 ml / 226 g	31
Bebida con soja, enriquecida con calcio	236 ml / 226 g	210
Yogur, descremado, común	150 g	243
Yogur, descremado, con frutas	150 g	210
Yogur, estilo griego, común	150 g	189
Fromage frais, fruta	100 g	86
Crema, sola	15 g / 1 cuchara sopera	13
Queso, tipo cheddar	40 g / porción mediana	296
Queso, cottage	112 g	142
Queso, mozzarella	28 g	101
Queso, Camembert	40 g / porción promedio	94
Helado de crema, sabor vainilla	75 g / porción promedio	75
Tofu, poroto de soja, al vapor	100 g	510
Brócoli, cocido	112 g	45
Col rizada, cocida	112 g	168
Damascos, crudos	160 g / 4 frutas	117
Naranja, pelada	160 g / 1 fruta	75
Higos, listos para comer	220 g / 4 frutas	506
Almendras	26 g / 12 enteras	62
Nueces de Brasil	20 g / 6 enteras	34
Sardinas, enlatadas, en aceite	100 g / 4 sardinas	500
Sardinas europeas, enlatadas, en salsa de tomate	110 g / 2 sardinas europeas	275
Arenque, frito	80g / porción promedio	688
Pan, blanco, en rodajas	30 g / 1 rodaja mediana	53
Pan, integral, en rodajas	30 g / 1 rodaja mediana	32
Pasta, común, cocida	230 g / porción mediana	85
Arroz, blanco, basmati, hervido	180 g / porción mediana	32

Niveles de calcio de cita7: Food Standards Agency (2002) McCance and Widdowson's The Composition of Foods, Sixth summary edition. Cambridge: Royal Society of Chemistry.

¿La actividad física también es importante...¿con qué frecuencia hay que practicarla para que haga efecto preventivo?

Por supuesto que es importante, se recomienda realizarla de tres a cinco veces por semana durante 30 minutos como mínimo.

Para más información, puede descargar sin cargo el reporte “Muévelo o Piérdalo” de la INTERNATIONAL OSTEOPOROSIS FOUNDATION (IOF), dedicado exclusivamente al rol ejercicio para prevenir la osteoporosis: [Publicaciones | IOF Latinoamerica - en español | International Osteoporosis Foundation IOF.](#)



¿A partir de qué edad hay que hacerse densitometría u estudios?

Toda mujer debe hacerse una densitometria cuando deje de menstruar. Mientras esté menstruando generalmente el hueso está protegido, salvo que haya situaciones especiales que se llaman factores de riesgo. Los factores de riesgo para padecer Osteoporosis son: anorexia nerviosa, alteraciones de los ciclos menstruales (más de tres meses sin menstruar), uso de medicaciones crónicas especialmente de glucocorticoides, problemas tiroideos especialmente el hipertiroidismo, formación de piedras en los riñones (cálculos renales), nula exposición solar, entre otros.

Para más información, puede descargar sin cargo el reporte “Superando los riesgos” de la INTERNATIONAL OSTEOPOROSIS FOUNDATION (IOF), dedicado exclusivamente a la detección de los factores de riesgo para prevenir la osteoporosis: [Publicaciones | IOF Latinoamerica - en español | International Osteoporosis Foundation IOF.](#)

¿Cuáles son sus consejos, doctor?

Yo aconsejo que la mujer conozca el estado de sus huesos, aprenda sobre que es importante hacer para prevenir esta enfermedad que puede traer graves consecuencias. Que tenga una vida sana y activa sin olvidarse de sus huesos.

PROFESOR DOCTOR JOSE R. ZANCHETTA

MEDICO CLINICO ESPECIALISTA EN OSTEOLOGIA Y NEFROLOGIA

PROFESOR TITULAR DE OSTEOLOGIA Y METABOLISMO MINERAL,  
FACULTAD DE MEDICINA, UNIVERSIDAD DEL SALVADOR , BUENOS AIRES -  
ARGENTINA.

DIRECTOR DE LA MAESTRIA EN OSTEOLOGIA Y METABOLISMO MINERAL DE  
LA ESCUELA DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE MEDICINA, UNIVERSIDAD  
DEL SALVADOR, BUENOS AIRES - ARGENTINA.

MIEMBRO FUNDADOR Y PRIMER PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ARGENTINA  
DE OSTEOPOROSIS.

MIEMBRO DEL DIRECTORIO DE LA INTERNATIONAL OSTEOPOROSIS  
FOUNDATION (IOF) Y REPRESENTANTE LEGAL DE LA IOF EN AMERICA  
LATINA.

DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO DE INVESTIGACIONES METABÓLICAS-  
IDIM, BUENOS AIRES – ARGENTINA.