



¿CÓMO SE DETECTA LA OSTEOPOROSIS?

CALCIO

Nuestros cuerpos no pueden producir calcio, así que debemos asegurarnos de consumir lo suficiente en nuestra dieta para mantener sanos nuestros huesos. Debe tratar de ingerir entre 1000 y 1200 mg de calcio por día.

Es mejor consumir calcio a través de una dieta equilibrada, que incluya de 4 a 8 porciones de alimentos ricos en calcio al día.

Los productos lácteos, como la leche, el yogur y el queso, son los más ricos en calcio. Las sardinas en lata, verduras como el brécol, el repollo y las acelgas, también contienen calcio. Otras fuentes de calcio son las almendras, las semillas de girasol, los albaricoques y los higos.

Si no puede ingerir la cantidad recomendada de calcio a través de los alimentos, tome suplementos de calcio.

VITAMINA D

La vitamina D generalmente se la conoce como la "vitamina del sol" porque nuestra piel convierte los rayos ultravioletas del sol en vitamina D. En general, la cantidad necesaria se produce entre 10 y 15 minutos de exposición al sol en las manos, los brazos y la cara. Sin embargo, es difícil medir cuánta vitamina D se obtiene con este método, y la cantidad puede variar según la estación o el lugar. Además, evitar el sol y usar protector solar limita la cantidad de exposición a los rayos UV que recibimos. Es importante hacer ejercicio al aire libre para exponerse a la radiación solar.

Muy pocos alimentos contienen vitamina D de forma natural; entre ellos se encuentran ciertos pescados (salmón, atún, caballa) y aceites de hígado de pescado, mientras que las yemas de huevo y el hígado de vaca contienen pequeñas cantidades.

La vitamina D está disponible en dos formas: D2 y D3. Los suplementos generalmente contienen D3. Los estudios han descubierto que ambas formas son beneficiosas para la salud ósea. Una taza de leche enriquecida con Vitamina D contiene aproximadamente 100 unidades internacionales (UI) de vitamina D.

Un multivitamínico contiene 400 UI y algunos suplementos de calcio también incluyen vitamina D. Al menos debería consumir 800 y 1000 UI por día. Puede ser necesario hacer controles en sangre de los niveles de Vitamina D.