



Sueldos Públicos El Viajero Display Tienda Diseño Grupo Versión móvil

SIGLO XXI

Diario digital independiente, plural y abierto

Opinión España Mundo Economía Deportes Cultura Sociedad Ciencia Más

Buscar

Una dieta mediterránea equilibrada reduce el riesgo de sufrir osteoporosis, sobrepeso y enfermedades cardiovasculares

Agencias

@DiarioSigloXXI

Viernes, 10 de junio de 2016, 10:53 h (CET)

MADRID, 10 (EUROPA PRESS)

La dieta mediterránea reduce el riesgo de sufrir fracturas óseas que sufren un tercio de las mujeres y una quinta parte de los hombres en España, según datos extraídos del XIV Congreso Nacional de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM).



► Ampliar la imagen

Asimismo, un estudio publicado en la revista 'JAMA Internal Medicine' revela que una mayor adherencia a la dieta mediterránea esta relacionada con un menor riesgo de fracturas de cadera.

No obstante, las mujeres de mediana edad tienen "un distanciamiento progresivo del patrón de la dieta mediterránea" y se alejan hacia una dieta desequilibrada, lo que puede ocasionar un incremento del riesgo de osteoporosis, sobrepeso y enfermedades cardiovasculares, según un estudio elaborado por la Universidad de Granada.

LA ALIMENTACIÓN NO ES SUFICIENTE

La alimentación no es suficiente para frenar la osteoporosis una vez que ha sido diagnosticada. "La alimentación equilibrada es necesaria, incluyendo el aporte de calcio, pero no es suficiente en muchos casos, ya que hay que tomar el tratamiento de manera continuada, algo que sólo hacen una de cada cinco personas que lo necesitan", advierte el jefe del Servicio de Medicina Interna del Hospital del Mar (Barcelona), Adolfo Díez-Pérez.

"Es una enfermedad que no duele y no da síntomas hasta que está avanzada", lo que podría explicar la falta de adherencia al tratamiento. Por ello, el doctor Díez-Pérez ha propuesto que el tratamiento de la osteoporosis sea similar al de otras enfermedades crónicas como la hipercolesterolemia o la hipertensión.

En el caso de la osteoporosis la finalidad es una densidad ósea normal, no desviada más de dos puntos negativos en la escala estándar de medición con respecto a la población sana de la misma edad.

NUEVOS FÁRMACOS CONTRA LA OSTEOPOROSIS

Los nuevos tratamientos farmacológicos permiten una mayor adherencia ya que su administración, que consiste en una sola inyección cada seis meses, "es muy simple".

Durante el congreso de la AEEM se han presentado datos de dos fármacos que se encuentran en fase final de investigación. Uno de ellos es un inhibidor de la 'catepsina K' que "sería el primer tratamiento oral que no suprime la formación del hueso en el osteoblasto", ha indicado el doctor Javier Ferrer, catedrático de Ginecología de la Universidad de Oviedo.

Este fármaco supondría "un tratamiento formidable para las huesos, con un efecto como la paratohormona, con la diferencia de que esta última requiere una inyección diaria durante un máximo de 2 años y debe conservarse en nevera".

El otro fármaco presentado es un inhibidor de la 'esclerostina', una sustancia que solo produce el

Noticias relacionadas

La Real Academia de Gastronomía premia a una investigadora en nutrigenética y a la Fundación Española del Corazón

Los pediatras alertan que las 'leches' vegetales no contienen los mismos nutrientes que la leche de vaca

Tres de cada diez niños comen verduras y hortalizas una vez al día, según el 'Estudio Lidl-5 al día'

El consumo de pan en España descendió un 2,5% en 2015 respecto al año anterior

Expertos aseguran que los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 son nutrientes "esenciales" para niños y adultos



osteocito, con lo que "estimularía la acción del osteoblasto, algo que no ocurre con los tratamientos actuales", y cuyos resultados son una reducción de fracturas de cadera de casi la mitad.

Comentarios

Escriba su opinión

Nombre y apellidos*

Email (no se mostrará)*

Comentario (máx. 1.000 caracteres)*

Publicar

(*) Obligatorio

NORMAS DE USO

- » Puede opinar con libertad utilizando un lenguaje respetuoso.
- » Escriba con corrección ortográfica y gramatical.
- » El editor se reserva el derecho a borrar comentarios inadecuados.
- » El medio almacenará la IP del usuario para proteger a los autores de abusos.