

La pérdida de densidad ósea afecta a medio millón de varones

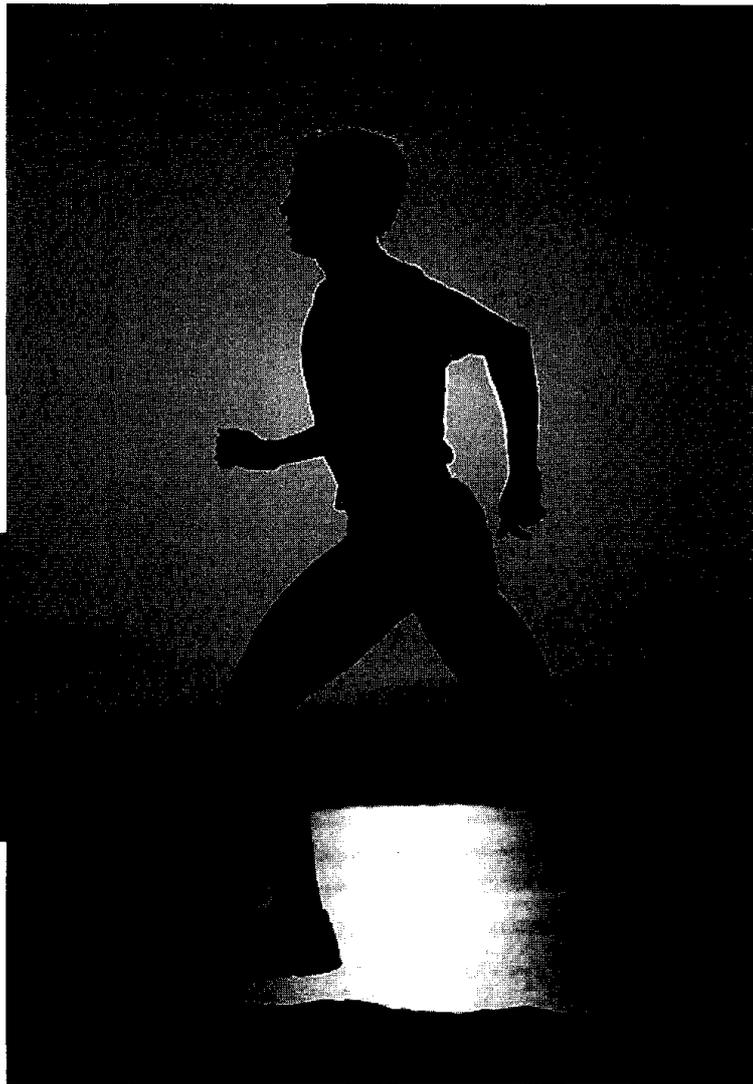
Esta dolencia reumática prevalente en mujeres también aparece en hombres y, por cada cuatro casos, un varón la padece

Hasta ahora se pensaba que estos casos estaban relacionados con el consumo de alcohol, tabaco o fármacos

PEPI GALERA

Al hablar de osteoporosis, a todo el mundo se le viene a la cabeza la imagen de una mujer, normalmente de edad adulta que ha superado ya la menopausia. Aun así, esta enfermedad reumática también se da en hombres y de una forma más común de lo que pueda creerse, pues por cada tres casos que se registran en población femenina, un varón también la padece. La osteoporosis se caracteriza por una pérdida paulatina de la densidad ósea, lo que, a su vez, incrementa el riesgo de sufrir determinado tipo de fracturas. En España, esta patología afecta a más de 2 millones de personas, 500.000 de las cuales son hombres. Pero existen muchas diferencias entre las causas por las que afecta a unas y a otros. "Mientras que en la mujer

Año tras año, la osteoporosis, cuyo Día Mundial se celebró el 20 de octubre, es la causa de más de 45.000 fracturas de hueso



Los pacientes con osteoporosis deben realizar una hora y media de ejercicio físico diario.

la osteoporosis es provocada por una destrucción progresiva del hueso, en el hombre esta enfermedad se produce por un déficit en su formación", apunta el doctor Josep Blanch, del Servicio de Reumatología del Hospital del Mar, en Barcelona. "Mediante el cultivo de osteoblastos, las células encargadas de la formación del hueso, se ha podido demostrar que en los hombres con osteoporosis estas tienen una actividad deficitaria". Estas conclusiones son fruto de una línea de investigación que la Sección de Metabolismo Óseo del Servicio

de Reumatología del Hospital del Mar lleva realizando desde hace varios años sobre la osteoporosis en el varón.

"Hasta ahora se pensaba que los casos de osteoporosis en hombres estaban relacionados con el consumo de alcohol, tabaco o fármacos", comenta. "Pero es cierto que, al menos el 50% de ellos, no tienen nada que ver con estos hábitos, sino que se deben a que los osteoblastos no generan suficiente tejido óseo".

Año tras año la osteoporosis, cuyo Día Mundial se celebró el 20 de octubre, es la causa de más de 45.000 fracturas de hueso, lo que unido a que se dan en personas en edad avanzada, hace que el deterioro en la calidad de vida sea importante. "Aunque se siguen dando más en mujeres, dado que en ellas la prevalencia es mayor, el 20% de las fracturas vertebrales sintomáticas las sufren hombres, al igual que el 30% de las de cadera", subraya el doctor Blanch. Entre los 35 y los 50 años es cuando se comienza a producir la pérdida de hueso. En la población femenina, este proceso se incrementa a causa del déficit de estrógenos provocado por la menopausia. "En los hombres también existe una disminución de la concentración hormonal, pero, en este caso, de testosterona, andrógenos adrenales o la hormona del crecimiento", añade. "De forma secundaria, también puede ser provocada por el hipogonadismo, la terapia oral con esteroides o el consumo de alcohol".

CONSULTORIO

Recomendaciones de estilo de vida para pacientes con osteoporosis

1 Caminar o hacer ejercicio físico durante una hora y media al día. El impacto del talón contra el suelo, al caminar, será beneficioso para aumentar la masa ósea.

2 Tomar el sol unos 15 minutos al día para aumentar la producción de vitamina E. Con la exposición de cara, escote y brazos es suficiente.

3 Mantener una dieta rica en calcio, que se obtiene de productos lácteos y sus derivados, como los yogures.

4 Es imprescindible abstenerse de ingerir alcohol y fumar, ya que son tóxicos para el hueso.

5 Este estilo de vida se combinará, en pacientes con osteoporosis, con un tratamiento de fármacos. Entre los diferentes tratamientos existentes, para el hombre, los más recomendados son los que ayudan en la formación del hueso, principal déficit en los hombres. En las mujeres, en cambio, se optará por aquellos que evitan la destrucción de la masa ósea.



Por Josep Blanch

41

Domingo, 24 de octubre de 2010

LA SEMANA S

?

Sabía que... La Sociedad Española de Reumatología representa a cerca de 1.500 profesionales en España y mantiene contacto con las sociedades autonómicas de Reumatología de todo el país

SALU