

# Prevención de la osteoporosis: Salud del esqueleto durante la vida

## Hoja de información para el público

La mayoría de la gente piensa que la osteoporosis es una enfermedad de la gente mayor. Es verdad que se pierde masa ósea a medida que se envejece pero la osteoporosis es una enfermedad y la vejez es un fenómeno fisiológico. Lograr el crecimiento óseo óptimo durante la niñez y la adolescencia es importante para alcanzar una mejor vejez y prevenir la osteoporosis. El objetivo de mantener la salud del esqueleto a lo largo de la vida se enfatizó en el US Surgeon General's Report on Skeletal Health (Informe de los cirujanos generales de EE UU sobre salud del esqueleto) de 2004.

Los huesos crecen en tamaño y fuerza durante la niñez. La masa ósea que se alcanza durante la juventud determinará la salud de su esqueleto durante el resto de su vida. Cuanta más masa ósea se tenga después de la adolescencia, más protección se tendrá frente a la pérdida de densidad ósea más adelante.

La niñez es un período muy importante para el desarrollo de hábitos del estilo de vida en los que se apoya la buena salud. El consumo de cigarrillos puede empezar en la niñez, lo que tiene un efecto perjudicial a la hora de alcanzar la máxima masa ósea.

Una buena nutrición es vital para un crecimiento normal. Como todos los tejidos, los huesos necesitan una dieta equilibrada, con suficientes calorías y unos nutrientes adecuados. Pero no todo el mundo sigue la mejor dieta para la salud ósea. Por ejemplo, el Instituto de Medicina recomienda un consumo de calcio de 1.300 mg/día para los niños de entre 9 y 17 años (800 mg/día para los niños de entre 3 y 8 años). Aproximadamente sólo un 25% de los niños y un 10% de las niñas de entre 9 y 17 años tienen una dieta que cumple estas recomendaciones.

El calcio es el nutriente más importante para alcanzar la masa ósea máxima. Previene y trata la osteoporosis. El cuerpo necesita la vitamina D para absorber el calcio de manera eficaz. La mayoría de los bebés y de los niños toman bastante vitamina D a través de la leche reforzada. Pero muchos adolescentes no consumen tantos productos lácteos, por lo que puede que no obtengan los niveles adecuados de vitamina D. Las dietas y los ayunos para adelgazar pueden perjudicar a la nutrición y a la salud ósea. Los adolescentes que hacen régimen podrían necesitar ingerir suplementos de calcio y vitamina D.

Hay varios grupos de niños y adolescentes que pueden encontrarse en riesgo de mala salud ósea, incluyendo:

- Bebés prematuros y con poco peso al nacer, que tienen una masa ósea inferior a lo esperado durante los primeros meses de vida
- Niños que toman medicinas como esteroides sistémicos o inhalados para tratar enfermedades crónicas inflamatorias o respiratorias, como el asma
- Niños que sufren fibrosis quística, la enfermedad celíaca y la enfermedad inflamatoria intestinal, porque estas condiciones dificultan que el cuerpo absorba los nutrientes de forma correcta
- Las adolescentes con ciclos menstruales mínimos, retrasados o irregulares debido a entrenamientos deportivos agotadores, estrés emocional o poco peso corporal
- Niños con parálisis cerebral y otras condiciones que causan una limitación de aguante del peso, especialmente cuando los niños toman medicamentos crónicos para controlar sus ataques

Se necesitan muchos más estudios sobre las formas de mejorar la masa ósea máxima en las niñas y los niños. Sin embargo, tanto los padres como los niños pueden beneficiarse de las siguientes sugerencias:



- Asegúrese de tomar suficiente calcio y vitamina D durante toda su vida
- Haga ejercicio regularmente, con actividades de resistencia y de alto impacto
- Siga una dieta saludable y un estilo de vida sano en el que esté presente tomar el sol con moderación

