

# Empieza ya a prevenir la osteoporosis

## [Empieza ya a prevenir la osteoporosis](#)

[imprimir](#)



La osteoporosis es una enfermedad que provoca que los huesos se vuelven menos resistentes y, como consecuencia, que haya un mayor riesgo de sufrir fracturas, sobre todo en las **vértebras**, la **cadera** y el **antebrazo**. No presenta síntomas hasta que se produce la primera rotura, por eso se conoce como “**la enfermedad silenciosa**”. Se puede prevenir desde la juventud, consumiendo las cantidades de calcio y vitamina D adecuadas. ¿A qué esperas?

La Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECO) calcula que **cerca de 3 millones de españoles** padecen osteoporosis, la mayoría **mujeres**.

Existen una serie de **factores** que nos predisponen a desarrollar la enfermedad:

- Los **antecedentes familiares** y la genética.
- Las **mujeres** son más propensas a sufrirla, sobre todo tras la **menopausia**.
- Las **personas mayores** también, ya que poseen un mayor desgaste óseo.
- Una **dieta pobre en calcio**.
- **Medicamentos** como cortisona, antiepilépticos u hormonas tiroideas.
- El exceso de **alcohol, tabaco o café**.

### ¿Cómo prevenirla?

Llevar un **estilo de vida saludable** es imprescindible para prevenir la osteoporosis. Para ello:

- Sigue una **dieta rica en calcio y vitamina D** y evita un peso deficiente. Infórmate sobre la cantidad de calcio que necesita tu cuerpo según tu edad.
- La **precaución** es el mejor modo de prevenir las fracturas, sobre todo en la calle. Aprender cómo acostarse, sentarse o levantarse correctamente también mejorará nuestra **educación postural**.
- La **actividad física** está especialmente recomendada. Ejercitar y fortalecer los músculos ayuda a preservar la densidad ósea. Hay que evitar el sedentarismo y los golpes, sacudidas o torsiones excesivas.

### ¿Tomas suficiente calcio?

El **calcio** es el elemento mineral más importante del hueso y es esencial para la salud ósea, sobre todo en fases de crecimiento, embarazo, lactancia y menopausia. La **vitamina D** se encarga de que el calcio se absorba correctamente, así que también resulta esencial para el organismo.

La mitad de las mujeres con más de 50 años no consumen ni el 50% de la cantidad recomendada (unos 1000-1200 mg/día aproximadamente), cifra que sube a un 75% en mujeres de más de 65 años. Por lo tanto, es importante **ser consciente del calcio que se toma diariamente**.

Encontrarás calcio y vitamina D en **productos lácteos** (a poder ser desnatados, como leche, queso, yogures...), **pescado azul, legumbres y hortalizas** (judías verdes, espinacas, acelgas, guisantes, lentejas, garbanzos...), **cereales integrales y frutos secos**. Es importante integrarlos a diario en la dieta, especialmente durante la infancia y juventud, que es cuando se forma la masa ósea, pero también

antes y durante la menopausia.

Recuerda algunos de estos valores aproximados:

Un vaso grande de leche aporta unos 300 mg de calcio

- 100 gr de sardinas: 400 mg de calcio
- 100 gr de almendras: 250 mg de calcio
- 100 gr de queso manchego: 500 mg de calcio
- 100 gr de acelgas o espinacas: 150 mg de calcio

Etiquetas

[alimentos con calcio](#)

[calcio](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos nutricionales](#)

[dieta equilibrada](#)

[dieta saludable](#)

[familia chef plus](#)

[osteoporosis](#)

[prevenir osteoporosis](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar