

LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA “OSTEOPOROSIS” (HUESOS DELGADOS) PARTE 4

El azúcar, elemento químico culpable del desarrollo pavoroso de una multitud de enfermedades agudas, crónicas y degenerativas, considerado por la dietética moderna como el mayor ladrón de vitaminas y minerales, particularmente el calcio, indispensable para mantener la vida en condiciones óptimas y saludables, al mismo tiempo, el azúcar al ser extremadamente acidificante del torrente sanguíneo, da lugar al desarrollo de infinidad de patologías degenerativas, particularmente del tejido óseo. Nuestro organismo está diseñado para nutrirse de la manera que la naturaleza le proporciona todos los alimentos indispensables, en forma equilibrada y completa, pero, cuando ingerimos elementos aislados y despojados de su estado original, nuestro sistema pone en marcha toda una serie de mecanismos compensatorios y de ajuste para mantener el equilibrio homeostático que hemos destruido. Tal es el caso de la ingesta del azúcar refinado en sus diferentes presentaciones, que fue despojado de sus elementos indispensables para la vida, y al pasar a formar parte de nuestro sistema, perdemos vitaminas del grupo B, calcio, fósforo, hierro y otros elementos nutritivos que salen de nuestras reservas.

“El azúcar trastorna los lazos minerales en su cuerpo: causar deficiencias de cromo y cobre e interfieren con la absorción del calcio y del magnesio” (15).

“El azúcar blanco resulta particularmente nocivo para los niños, los ancianos y las mujeres, ya que roba del organismo CALCIO y sales minerales (sobre todo CROMO)” (20).



“Cada vez que ingerimos azúcar, aunque sea poco... provoca DESEQUILIBRIOS DE CALCIO y fósforo en la sangre que pueden llevar a enfermedades como la, artritis, cáncer, diabetes y OSTEOPOROSIS” (13).

¿Es posible utilizar la cirugía para controlar la osteoporosis?

40. De ninguna manera, pues: “No existen cirugías propiamente dichas para tratar la osteoporosis; sin embargo, se puede usar un procedimiento llamado vertebroplastia para tratar algunas fracturas pequeñas en la columna debido a osteoporosis. Este procedimiento también puede ayudar a prevenir las fracturas de las vértebras débiles, al fortalecer los huesos en la columna. El procedimiento implica la inyección de una goma que se endurece rápidamente en las áreas fracturadas o débiles. Un procedimiento similar, llamado cifoplastia, utiliza globos para ampliar los espacios que necesitan la goma (estos globos se retiran durante el procedimiento)” (1).

¿Cuál es el pronóstico en caso de sufrir osteoporosis?

41. Se sabe que: “Algunas personas con osteoporosis llegan a incapacitarse gravemente como resultado de los huesos debilitados. Las fracturas de cadera dejan alrededor de la mitad de los pacientes imposibilitados para caminar en forma independiente. Ésta es una de las razones principales por la que las personas son internadas en hogares para ancianos. Aunque la osteoporosis es debilitante, no afecta la expectativa de vida” (1).

¿Cuáles son las complicaciones que pueden sufrir las personas con osteoporosis?

42. Las complicaciones por padecer esta patología, pueden ser las siguientes:

- 1) “Aplastamiento vertebral” (1).
- 2) “Invalidez causada por huesos debilitados severamente” (1).
- 3) “Fracturas de cadera y de muñeca” (1).

4) “Pérdida de la capacidad para caminar debido a fracturas de cadera” (1).

¿En qué casos se requiere atención médica?

43. Se recomienda consultar a un experto en nutrición natural para mejorar su calidad de vida por medio de la nutrición adecuada, pero, si tiene los síntomas de la osteoporosis severa (indicado anteriormente), recomendamos los análisis pertinentes y una atención especializada.

¿Qué tipo de vitamina y minerales se precisan para evitar la osteoporosis?

44. La vitamina y minerales que son indispensables para evitar la osteoporosis, son:

1) VITAMINA D. Tenga siempre presente que: “La vitamina D también es esencial para la utilización (absorción) eficiente del calcio” (21).

“Podríamos decir que la vitamina D es una vitamina ‘especial’ ya que se produce en nuestro organismo - concretamente, en la piel- gracias a la acción de los rayos ultravioletas (del sol); aunque también puede obtenerse mediante su ingesta con la alimentación” (23).



2) CALCIO. Los huesos están hechos de calcio. La mejor forma de prevenir la osteoporosis es consumir suficiente calcio en su dieta. “El calcio es uno de los minerales más importantes para el crecimiento, el mantenimiento y la reproducción del cuerpo humano e igualmente ayuda a formar y mantener dientes y huesos sanos. Los niveles apropiados de calcio durante toda una vida pueden ayudar a prevenir la **osteoporosis**” (22).

REQUERIMIENTOS DIARIOS DE CALCIO

GRUPO DE EDAD	NECESIDADES DIARIAS
Lactantes 6 meses	400 mg
6 - 12 meses	600 mg
1 - 10 años	800 - 1200 mg
11 - 14 años	1200 - 1500 mg
25 - 30 años (mujeres)	1000 mg
25 - 30 años (varones)	800 mg
Mujeres pos menopáusicas	1000 - 1500 mg
Se recomiendan cantidades adicionales para satisfacer las necesidades del embarazo y la lactancia	2500 mg

Extracto: <http://es.wikipedia.org/wiki/Calcio> <http://www.zonadiet.com/nutricion/calcio.htm>



El calcio, se trata del mineral más abundante en el organismo si bien casi todo está depositado en los huesos y dientes. La absorción de este mineral se lleva a cabo en el duodeno pero sólo se absorbe entre el 10 y 40% del ingerido siendo el resto eliminado por las heces, la orina y el sudor.

LA IMPORTANCIA DEL CALCIO

¿Qué es el calcio?

45. El calcio es él: “mineral con mayor presencia en el organismo y el cuarto componente del cuerpo después del agua, las [proteínas](#) y las [grasas](#). El calcio corporal total, se aproxima a los 1200 gramos, lo que es equivalente a decir 1,5 a 2% de nuestro peso corporal. De esto, casi un 99% se concentran en los huesos y dientes el 1% restante se distribuye en el torrente sanguíneo, los líquidos intersticiales y las células musculares” (24).

¿Cómo está regulada la absorción del calcio por el organismo?

46. Se sabe que su mayor o menor absorción depende de diversos factores, estos son:

- 1) “Debe llegar al intestino como nutriente hidrosoluble o no será absorbido” (25).
- 2) “Necesita un medio ácido en el intestino para su correcta absorción ya que de no ser así el calcio y el fósforo forman fosfato de calcio -que es insoluble y no absorbible- pudiendo favorecer la formación de depósitos en los tejidos blandos” (25).
- 3) “La hormona paratoidea, la calcitonina y la vitamina D se hacen indispensables para el equilibrio entre el calcio del hueso y el de la sangre” (25).
- 4) “Grandes cantidades de grasa, ácido oxálico (chocolate), son capaces de impedir la adecuada absorción del calcio” (25).
- 5) “Deben ingerirse proteínas, factor indispensable para el transporte del calcio a través de la barrera intestinal” (25).
- 6) “Es fundamental el ejercicio para mantener unas cifras adecuadas de calcio en los huesos” (25).

¿Cuáles son las funciones que desempeña el calcio en nuestro organismo?

47. Las funciones vitales que desempeña el calcio en nuestro organismo, son como sigue:

- 1) “Participa en la estructura, desarrollo y constitución de los huesos y dientes” (25).
- 2) “Actúa junto al magnesio como regulador del ritmo cardíaco” (25).
- 3) “Es indispensable en compañía de la vitamina K para la coagulación sanguínea” (25).
- 4) “Interviene en la transmisión del influjo nervioso” (25).
- 5) “Interviene en el tránsito de nutrientes que se lleva a cabo en la membrana celular” (25).
- 6) “Reduce los niveles de histamina” (25).
- 7) “Alivia el insomnio” (25).
- 8) “Colabora en la conversión del hierro” (25).
- 9) “Favorece la absorción de la vitamina B-12” (25).
- 10) “Previene, junto a otros minerales, el depósito de metales pesados en el organismo” (25).
- 11) “Interviene en el control del nivel de colesterol en sangre” (25).

¿Qué puede causar el déficit del calcio?

48. La falta de calcio en el organismo puede originar:

- 1) “Raquitismo” (25).
- 2) “Osteoporosis” (25).
- 3) “Calambres musculares” (25).
- 4) “Alteraciones cardíacas” (25).
- 5) “Hemorragias” (25).
- 6) “Osteomalacia” (25).

¿Qué precauciones se deben asumir en la ingesta de calcio?

49. Tenga siempre presente que: “Se debe evitar una ingesta superior a 2.000 mg. de calcio al día puesto que existe riesgo de hipercalcemia (niveles de calcio en sangre anormalmente altos), hipercalciuria o cálculos renales en algunas personas. Tampoco se debe utilizar en el caso de sufrir cálculos renales o insuficiencia cardíaca tratada con digitálicos” (25).

¿Qué relación hay entre la osteoporosis y el calcio?

50. Se sabe que: “La osteoporosis es una enfermedad ósea que debilita los huesos y puede llegar a producir el arqueamiento de la espalda. A veces se dice que una persona con osteoporosis se ha caído y roto la cadera; en realidad, muchas veces sucede al revés: la cadera se fractura debido a la debilidad del hueso y, como consecuencia, la persona se cae. Conviene saber además que la salud de los huesos no está únicamente relacionada con el calcio: intervienen otros nutrientes como el silicio, la vitamina D, la vitamina K, el fósforo, el cinc, el manganeso, el boro, el molibdeno, el cobre, el estroncio y el magnesio” (25).

FUENTES RICAS DE CALCIO

¿En qué alimentos podemos encontrar este mineral indispensable para la vida?

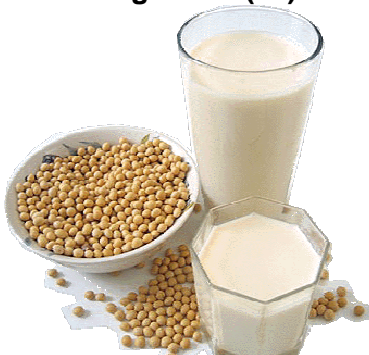
51. Por la evidencia científica se sabe que: “Los vegetales que poseen este mineral son aquellas verduras que presentan hojas de color verde oscuro, como las [espinacas](#) (Estas, sin embargo, no son recomendadas como fuentes de calcio, pues contienen oxalatos que bloquean su absorción) el brócoli o las [coles](#). Las [legumbres](#) contienen mucho calcio, tal como ocurre con las [judías secas](#) o la [soja](#). Otros alimentos ricos en este mineral son los cereales integrales, especialmente la [avena](#), o los [frutos secos](#), especialmente las [almendras](#). (El mismo peso de almendras que de leche tiene más del doble de calcio)” (26).

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

Higos deshidratados (½ taza): 182 miligramos (27)



Porotos de soja (1 taza): 173 miligramos (27)



Almendras (½ taza): 169 miligramos (27)



Berro (100 gr): 164 miligramos (27)



Avellanas (½ taza): 159 miligramos (27)



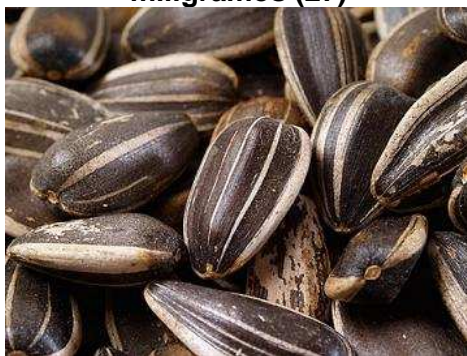
Sésamo-ajonjolí (1 cucharada): 134 miligramos (27)



Brócoli (½ taza): 96 miligramos(27)



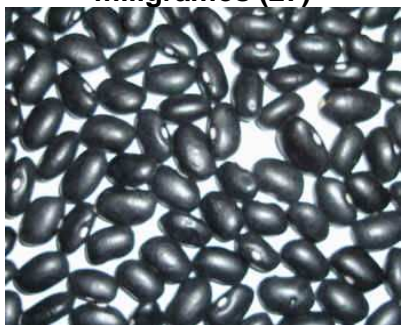
Semillas girasol (½ taza): 78 miligramos (27)



Garbanzo (1 taza): 78 miligramos (27)



Porotos Negros (1 taza): 46 miligramos (27)



Lentejas (1 taza): 38 miligramos (27)



Nueces, en 100 gramos de la parte comestible: 87 miligramos (28)



Copos de avena, 100 gramos: 70 miligramos(28)



Harina de trigo integral, en 100 gramos: 40 miligramos(28)



Naranja, una taza de ocho onzas: 350 miligramos (29)



Cortesía: Dr. Samuel Laines Molina

¡NO SE PIERDA LA QUINTA PARTE DEL SEMINARIO “LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA OSTEOPOROSIS”!