



## Viure amb l'osteoporosi

Tenir cura d'evitar caigudes, que podrien conduir a fractures. Evitar possibles riscos a la llar que poden portar a una caiguda. Donar-se temps a les escales i assegurar els graons. Atenció a les catifes fluixes, cables i trastos pel terra. Considerar alternatives a les superfícies polides. Tenir especial cura quan es puja a una escala (ex. Al canviar bombetes). Assegurar que escales i d'altres àrees on es camina de nit estiguin humits i/o gebrats. Tenir en compte que algunes medicacions poden causar somnolència o afectar a l'equilibri. Una pobre visió i audició poden augmentar el risc de caigudes.

### Augmentar la mobilitat

Intentar mantenir un estil de vida actiu, combinant exercici impactant i no impactant.

### Alleujar el dolor

L'osteoporosi en si mateixa no és dolorosa, però les fractures poden causar dolor important i tardar setmanes en millorar. S'han de considerar analgèsics sense recepta i amb recepta.

### Mantenir-se informat

És important estar ben informat i complir la dieta. Parlar amb el metge per a qualsevol altra preocupació.

### Aliments rics en calci

Aliment	gm de pes	mg de calci
Llet desnatada	190 ml	235
Llet crema completa	190 ml	224
Llet de soja	190 ml	25
Formatge cheddar	100	720
Mató	100	73
Sardines en llauna	100	460
Espinacs bullits	100	160
Bròquil bullit	100	38
Pa blanc / integral	30	101
Mongetes vermelles	100	71
Tofu al vapor	100	510
Fesols cuits	100	53
Xocolata amb llet	100	220
Taronja pelada	100	33
Albercocs secs	100	92
Figues seques	100	250



**Associació Celiacs  
de Catalunya**



**Associació Celiacs  
de Catalunya**



C. Independència, 257  
08026 Barcelona  
Tel. 934 121 789

[info@celiacscatalunya.org](mailto:info@celiacscatalunya.org)

[www.celiacscatalunya.org](http://www.celiacscatalunya.org)

**Celiaquia  
i osteoporosi**

malaltia celíaca tenen baixa densitat òssia. Fins i tot seguint una dieta lliure de gluten.

Les persones amb malaltia celíaca són propenses a una baixa densitat òssia i osteoporosi a causa de la seva pobre absorció del calci, vitamina D i altres nutrients. Les persones que no tenien diagnosticada o tractada la malaltia celíaca abans d'aconseguir la màxima massa òssia són més propenses a estar afectades que les que van ser diagnosticades i tractades en edats prematures.



## Com pot prevenir-se?

### Dieta lliure de gluten

El dany en el revestiment del budell prim significa que els nutrients, incloent calci, no son absorbits correctament. En els celíacs la dieta estricta sense gluten millora enormement l'absorció. Resulta particularment important per als més joves en el període del desenvolupament de l'os. Algunes investigacions suggereixen que fins i tot amb la dieta sense gluten, els celíacs poden necessitar un nivell superior de calci que d'altres persones per a mantenir la bona salut de l'os.

**Dieta.-** Calci i Vitamina D, altres minerals, vitamines i components alimentaris naturals estan involucrats en la construcció dels ossos durant la infància i en el manteniment en el edat adulta. L'eficient absorció de calci necessita vitamina D. No és recomanable prendre més de 2000mg/dia de calci de mitjana, per a evitar el risc d'altres complicacions com a pedres al ronyó o calcificació del teixit tou.

En general, és més recomanable una dieta equilibrada que prendre suplementes per aconseguir una ingesta satisfactòria de calci i vitamina D. Importants fonts de calci en la dieta per als no celíacs són la llet, el formatge, el pa sense gluten i la farina. Al voltant de la meitat de la ingesta mitjana ve dels aliments diaris, una quarta part del pa i d'altres cereals. En una dieta sense gluten, es pot menjar menys pa i cereals que abans de fer-la, i si es té intolerància a la lactosa al mateix temps, el dèficit potencial en el ingesta de calci és fins i tot superior.

L'aigua, tant la de subministrament públic com l'embotellada, pot ser una font de calci útil. En zones amb aigua dura, l'aigua de l'aixeta pot contenir fins a 150mg/litre, els ajuntaments poden informar el nivell de calci del subministrament públic.

La majoria del calci de l'aigua es perd al bullir-la; en conseqüència el cafè i les infusions no aporten gaire calci. La major part d'aigües minerals indiquen el seu contingut de calci a l'etiqueta.

**Exercici.-** Fer molt exercici. Quan sigui possible, caminar, pujar escales, ballar, gimnàstica, es excel·lent. Exercici "d'impacte" com

jogging és especialment beneficiós ja que augmenta la potència òssia, el poder del múscul i l'equilibri i ajuda a patir menys caigudes. No obstant, demanar el consell del metge abans de començar un exercici intens no usual.

**Alcohol.-** Evitar excessos.

**Fumar.-** No fumar

**Suplements.-** Poden ser necessaris comprimits de calci per als celíacs que no poden aconseguir suficient ingesta només amb la dieta.



## Important

### Test per saber si una persona té baixa densitat òssia

Al tenir malaltia celíaca augmenta el risc de tenir osteoporosi, però la mesura d'aquest risc depèn molt d'altres factors. Actualment no hi ha acord en la necessitat de que tots els celíacs haurien de fer-se un escàner per a calcular la densitat òssia. Només en casos molt severos haurien de prescriure's d'altres tractaments a més de la dieta, suplementes i exercici. Una radiografia normal pot mostrar una fractura, però només mostra osteoporosi si s'ha perdut al menys un 30% de la densitat òssia.

### Si es detecta una baixa densitat òssia

La dieta (possiblement amb suplementes) i l'exercici són molt importants. Parlar amb el metge sobre la dieta i si són necessaris suplementes. El metge pot aconsellar altres tractaments. Per a les dones, el HRT és una manera corrent de prevenir i retardar el desenvolupament de l'osteoporosi. Altres possibles teràpies són bifosfonats, SERMS (moduladors receptors d'estrògens selectius), testosterona, calcitriol i calcitonina, però aquests es consideraran només en casos severos.

### Si es pateix una fractura com a resultat d'osteoporosi

La fisioteràpia pot ajudar a restaurar la forà del múscul, millorar la postura i la mobilitat ajuda a mantenir la força de l'os. El metge pot recomanar acudir al fisioterapeuta. Si els analgèsics sense recepta per alleujar el dolor no són suficients, el metge pot prescriure tractament més fort.



L'osteoporosi significa literalment ossos porosos, i és una condició en què els ossos han perdut molta part de la seva força i es fan més dèbils fins al punt de trencar-se amb major facilitat. És més comú a edats avançades. L'osteoporosi pot detectar-se per escàner, contràriament les primeres indicacions poden ser una fractura, particularment de maluc, dolor d'esquena, curvatura espinal, cifosi o pèrdua de pes.

Es poden prendre mesures per ajudar a prevenir l'osteoporosi. La potència de l'os es manté a través de la dieta, exercici i evitant fumar i beure massa. El calci i la vitamina D són les més importants contribucions en la dieta per a la salut de l'os.



## Quins són els riscos?

Els ossos es desenvolupen tant en longitud com en densitat durant la infància i adolescència. La densitat continua augmentant durant l'edat adulta, fins a aconseguir la màxima massa d'os entre els 20 i els 35 anys d'edat. Després, disminueix de manera natural al voltant d'un 1% per any, i de forma més ràpida en totes les dones després de la menopausa. Al igual que una dieta pobre, diversos factors poden accelerar el descens, els més importants son:

- Menopausa precoç, histerectomia precoç
- Historial maternal
- Us d'esteroides a llarg termini
- Malabsorció, malaltia inflamatòria del budell, malaltia celíaca, cirurgia per extirpar tot l'estómac o part d'ell
- Inactivitat a llarg termini
- Alcoholisme
- Fumar

L'osteoporosi afecta a 1 de cada 3 dones i a 1 de cada 12 homes en tota la població. Estudis demostren que la meitat de la població amb