



Vivir con osteoporosis

Hay que tener cuidado en evitar caídas que podrían conducir a fracturas, evitar posibles riesgos en el hogar, darse tiempo en las escaleras y asegurarse al peldaño, atención a las alfombras flojas, a cables por el suelo... Tener especial cuidado en que las zonas por las que se anda estén correctamente iluminadas, cuidar con los caminos cuando están húmedos y/o helados. Saber si algún medicamento que tomamos puede producir sueño o afectar al equilibrio. Una pobre visión o audición pueden aumentar el riesgo de caídas.

Aumentar la movilidad

Intentar mantener un estilo de vida activo, combinando ejercicio impactante y no impactante.

Aliviar el dolor

La osteoporosis en sí misma no es dolorosa, pero las fracturas pueden causar dolor importante y tardar tiempo en mejorar. Se han de considerar analgésicos sin receta y con receta.

Mantenerse informado

Es importante estar bien informado y cumplir la dieta. Hablar con el médico para cualquier otra preocupación.

Alimentos ricos en calcio

Alimento	gm de peso	mg de calcio
Leche desnatada	190 ml	235
Leche crema completa	190 ml	224
Leche de soja	190 ml	25
Queso cheddar	100	720
Mató	100	73
Sardinas en lata	100	460
Espinacas hervidas	100	160
Brócoli hervido	100	38
Pan blanco / integral	30	101
Judías rojas	100	71
Tofu al vapor	100	510
Alubias cocidas	100	53
Chocolate con leche	100	220
Naranja pelada	100	33
Albaricoques secos	100	92
Higos secos	100	250



Associació Celíacs
de Catalunya



Associació Celíacs
de Catalunya



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

info@celiacscatalunya.org

www.celiacscatalunya.org

Celiaquía
y osteoporosis

Osteoporosis

La osteoporosis significa literalmente huesos porosos, y es una condición en que los huesos han perdido mucha parte de su fuerza haciéndose más débiles hasta el punto de romperse con mayor facilidad. Es más común a edades avanzadas. La osteoporosis puede detectarse por escáner; contrariamente las primeras indicaciones pueden ser una fractura, particularmente de cadera, dolor de espalda, curvatura espinal, cifosis o pérdida de peso.

Se pueden tomar medidas para ayudar a prevenir la osteoporosis. La potencia del hueso se mantiene a través de la dieta, ejercicio y evitando fumar y beber demasiado. El calcio y la vitamina D son las más importantes contribuciones en la dieta para la salud del hueso.

¿Cuáles son los riesgos?

Los huesos se desarrollan tanto en longitud como en densidad durante la infancia y adolescencia. La densidad continua aumentando durante la edad adulta, hasta alcanzar la máxima masa de hueso entre los 20 y los 35 años de edad. Después, disminuye de manera natural alrededor de un 1% por año, y de forma más rápida en las mujeres después de la menopausia. Al igual que una dieta pobre, varios factores pueden acelerar el descenso, los más importantes son:

- Menopausia precoz, histerectomía precoz
- Historial maternal
- Uso de esteroides a largo plazo
- Malabsorción, enfermedad inflamatoria de intestino, enfermedad celíaca, cirugía para extirpar todo o parte del estómago
- Inactividad a largo plazo
- Alcoholismo
- Fumar

La osteoporosis afecta a 1 de cada 3 mujeres y a uno de cada 12 hombres en toda la población. Un estudio ha mostrado que hasta la mitad de la población con enfermedad celíaca tienen baja densidad ósea, incluso siguiendo una dieta libre de gluten.

Las personas con enfermedad celíaca son propensas a una baja densidad ósea y osteoporosis a causa de su pobre absorción de calcio, vitamina D i otros nutrientes. Las personas cuya enfermedad celíaca no estaba diagnosticada o tratada antes de alcanzar la máxima masa ósea son más propensas a estar afectadas que los que fueron diagnosticados y tratados en edades tempranas.

¿Cómo puede prevenirse?

Dieta libre de gluten.- El daño en el revestimiento del intestino delgado significa que los nutrientes, incluyendo calcio no son absorbidos correctamente. En los celíacos la dieta estricta sin gluten mejora enormemente la absorción. Resulta particularmente importante para los más jóvenes en el periodo del desarrollo del hueso. Algunas investigaciones sugieren que incluso con la dieta sin gluten, los celíacos pueden necesitar un nivel superior de calcio que otras personas para mantener una buena salud del hueso.

Dieta.- Calcio y Vitamina D, otros minerales, vitaminas y componentes alimentarios naturales están involucrados en la construcción de los huesos durante la infancia y en el mantenimiento en la edad adulta. La eficiente absorción de calcio necesita vitamina D. No es recomendable tomar más de 2000 mg/día de calcio de media, para evitar el riesgo de otras complicaciones como piedras en el riñón o calcificación del tejido blando.

En general, es más recomendable una dieta equilibrada que tomar suplementos para alcanzar una ingesta satisfactoria de calcio y vitamina D. Importantes fuentes de calcio en la dieta para los celíacos son la leche, el queso, el pan sin gluten y la harina. Alrededor de la mitad de la ingesta media viene de los alimentos diarios, una cuarta parte del pan y otros cereales. En una dieta sin gluten, puede comerse menos pan y cereales que antes de hacerla, y si se tiene intolerancia a la lactosa al mismo tiempo, el déficit potencial en la ingesta de calcio es incluso superior.

El agua, tanto la de suministro público como la embotellada, puede ser una fuente de calcio útil. En zonas con agua dura, el agua del grifo puede contener hasta 150 mg/litro, los ayuntamientos pueden informar el nivel de calcio del suministro público.

La mayoría del calcio del agua se pierde al hervirla; por consiguiente el café y las infusiones aportan poco calcio. La mayor parte de las aguas minerales indican su contenido de calcio en la etiqueta. Para compensar cualquier posible déficit de calcio recomendamos consumir alimentos ricos en calcio como conservas de pescado, marisco, frutos secos, espinacas, tofu, frutos secos...

Ejercicio.- Hacer mucho ejercicio. Cuando sea posible, andar y subir escaleras, bailar, gimnasia, es excelente. Ejercicio de "impacto" como el jogging es especialmente beneficioso ya que aumenta la potencia ósea, el poder del músculo y el equilibrio y ayuda a padecer menos caídas. No obstante, pedir consejo al médico antes de empezar un ejercicio intenso no usual.

Alcohol.- Evitar excesos.

Fumar.- No fumar

Suplementos.- Pueden ser necesarios comprimidos de calcio para los celíacos que no pueden conseguir suficiente ingesta solo con la dieta.

Importante

Test per saber si una persona tiene baja densidad ósea.- Al padecer enfermedad celíaca aumenta el riesgo de tener osteoporosis, pero la medida de este riesgo depende de otros factores. Actualmente no hay acuerdo en la necesidad de que todos los celíacos deberían hacerse un escáner para calcular la densidad ósea. Solamente en casos muy severos deberían prescribirse otros tratamientos además de la dieta, suplementos y ejercicios. Una radiografía normal puede mostrar una factura, pero solo mostrará osteoporosis si se ha perdido al menos un 30% de la densidad ósea.

Si se detecta una baja densidad ósea.- La dieta (posiblemente con suplementos) y el ejercicio son muy importantes. El médico puede aconsejar otros tratamientos. Para las mujeres, el HRT es una manera corriente de prevenir y retardar el desarrollo de la osteoporosis. Otras posibles terapias son bifosfonatos, SERMS (moduladores receptores de estrógenos selectivos), testosterona, calcitriol y calcitonina, pero estos se consideraran en casos severos.

Si se sufre una fractura como resultado de osteoporosis.- La fisioterapia puede ayudar a restaurar la fuerza del músculo, mejorar la postura y la movilidad ayuda a mantener la fuerza del hueso. Si los analgésicos sin receta para aliviar el dolor no son suficientes, el médico puede prescribir un tratamiento más fuerte.