

OSTEOPOROSIS Y EJERCICIO FÍSICO

José María Torcal Loriente, Técnico Superior de Salud Pública del Servicio de Salud Pública Área 11. Consejería de Sanidad.

La Osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se hacen más frágiles porque se pierde masa ósea, es decir, se vuelven más porosos lo que les hace tener menos resistencia a los golpes y pueden romperse con facilidad.

La osteoporosis es muy frecuente y aunque cualquier persona, incluidos niños o adolescentes, puede desarrollarla, la enfermedad afecta más a:

- las mujeres después de la menopausia.
- personas que tienen familiares directos con osteoporosis.
- Las personas mayores, ya que se pierde masa ósea con la edad.
- personas que **no** toman alimentos ricos en calcio: (leche, queso, yogur, pescado o frutos secos).
- las personas que **no** hacen ejercicio físico.
- personas que fuman o que consumen alcohol o café en exceso.

La principal consecuencia de la osteoporosis son las fracturas y en España se estima que esta enfermedad es la causante de unas 25.000 fracturas cada año. Aproximadamente 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 5 hombres mayores de 50 años sufrirá una fractura provocada por la osteoporosis en su vida.

Hay factores de riesgo para desarrollar esta enfermedad que dependen de nuestros hábitos de vida. Somos nosotros los que si modificamos nuestros hábitos podremos conseguir unos huesos fuertes, por ejemplo con una dieta equilibrada evitando el sobrepeso o la delgadez, comiendo alimentos ricos en calcio, tomando el sol una media hora al día, abandonando el tabaco, no abusando del alcohol ni de café y especialmente haciendo ejercicio físico. La actividad física es un hábito que nos hace sentirnos bien en general y ayuda a prevenir muchos problemas de salud. El ejercicio físico hecho a diario es imprescindible para mejorar y evitar la osteoporosis y si lo hacemos al aire libre, conseguiremos que todavía sea más beneficioso para nuestros huesos. Es una buena idea tratar de realizar por lo menos una actividad moderada, como caminar deprisa, limpiar la casa o jugar con los niños, durante 20 ó 30 minutos casi todos los días de la semana.

No tenemos disculpa, todas las personas podemos hacer ejercicio porque siempre hay un tipo de ejercicio que se puede realizar. Si tienes alguna enfermedad, o dudas sobre que ejercicio puedes hacer consulta en tu centro de salud.

EL DÍA TIENE 1.440 MINUTOS. ¡UTILIZA 30 PARA MOVERTE!, TUS HUESOS TE LO AGRADECERAN