

[La revista Osteoporosis International publica:](#)

## **Beber como mínimo un vaso de leche al día puede evitar el riesgo de padecer fracturas.**

**Investigadores del Hospital del Mar, así como de otros centros españoles, detectan un riesgo de un 92% de probabilidad de padecer fracturas óseas en mujeres mayores de 65 años que consumen menos de 250 mg de calcio (menos de un vaso de leche) al día. Se comprueba, con éxito, la detección de factores de riesgo de fractura ósea en la osteoporosis mediante una nueva prueba por ultrasonidos.**

**Barcelona, 22 de marzo del 2007.-** Un equipo de investigadores españoles, liderado por el Dr. Díez-Pérez, jefe del servicio de Medicina Interna del Hospital del Mar de Barcelona, ha publicado un artículo<sup>1</sup> en la revista *Osteoporosis International* en el que se describen los diferentes riesgos de padecer fracturas óseas que se han detectado en personas con osteoporosis. Este estudio se ha basado en una muestra de 5.201 mujeres españolas mayores de 65 años, gracias a la colaboración de 58 centros de asistencia primaria repartidos por todo el país. Se han obtenido los datos mediante una nueva y prometedora técnica por ultrasonidos. Los investigadores han llegado a la conclusión que las mujeres que ingerían menos de 250 mg de calcio al día (el equivalente a 200 ml de leche) tienen un 92% más de riesgo de padecer fracturas óseas.

### **La importancia de ingerir calcio (leche o derivados) cada día.**

No sorprende el hecho de que el consumo diario de calcio sea necesario para prevenir el riesgo de padecer fracturas óseas, sobre todo en las personas con osteoporosis. Pero lo que sí llama la atención es que ningún estudio había obtenido unos datos tan contundentes y concluyentes respecto a este hecho. La investigación demuestra que en personas que no acostumbran a consumir suficiente calcio se evidencia un 92% más de probabilidad de padecer una fractura que en personas que ingieren dietas normales de calcio.

La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por la aparición de fracturas espontáneas como consecuencia de una disminución de la masa ósea. En personas de avanzada edad, las fracturas provocadas por la osteoporosis representan una causa importante de morbilidad y de mortalidad. Una buena manera de prevenir la osteoporosis en la población general consiste en conseguir, al final de la juventud, una masa ósea adecuada, gracias al estímulo que provoca el ejercicio y gracias también a buena ingesta diaria de calcio (leche, o derivados como el yogurt). En las mujeres, por ejemplo, se recomienda tomar 1 gramo de

---

**1** A. Díez-Pérez, J. González-Macías, F. Marín, M. Abizanda, R. Álvarez, A. Gimeno, E. Pergenaute, J. Vila : "Prediction of absolute risk of non-spinal fractures using clinical risk factors and heel quantitative ultrasound". *Osteoporosis International*.

calcio diario antes de la menopausia, y de 1,5 gramos después de la menopausia, recurriendo a suplementos medicamentosos, si la dieta no es suficiente.

### **Descripción de otros factores de riesgo de padecer fracturas osteoporóticas.**

La identificación de las personas con propensión de padecer osteoporosis es una de las claves para prevenir y combatir esta enfermedad. Conocer los factores que desencadenan las fracturas osteoporóticas es, así pues, esencial para, más tarde, determinar las estrategias de prevención en la población general. En este punto, la prevención que se pueda realizar en los centros de asistencia primaria puede evitar el grave impacto que la osteoporosis provoca en nuestra comunidad. El equipo liderado por el Dr. Díez- Pérez ha identificado, además del bajo consumo diario de calcio, toda una serie de factores como son: la edad (el riesgo aumenta un 3% adicional cada año), una historia personal previa a padecer fracturas leves, una historia familiar concordante y una disminución significativa de la puntuación en relación con la media de la población según la técnica de evaluación ósea por ultrasonidos.

### **La evaluación ósea por ultrasonidos.**

Se trata de una nueva y prometedora técnica que pretende detectar, mediante los ultrasonidos, las personas con riesgo de padecer osteoporosis. Desde hace unos 15 años se utiliza, con éxito, la densitometría ósea para la detección osteoporótica. Ésta es una técnica indolora, no requiere inyección ni preparación previa y se realiza en pocos minutos. Aún así, presenta tres problemas: su elevado coste, la irradiación ionizante que emite y la falta de consenso internacional en su aplicación e interpretación.

La evaluación ósea por ultrasonidos, en cambio, es una prueba barata y no emite ningún tipo de irradiación. Se trata, sin embargo, de una tecnología muy reciente y, por lo tanto, necesita aún de más estudios que confirmen su validez.

### **Como conclusión:**

Hay que incidir en la prevención de la osteoporosis en la asistencia primaria, y subrayar la importancia de tomar leche o derivados, cada día, desde la infancia.

Se necesitan aún más investigaciones para determinar la validez de la evaluación por ultrasonidos de la osteoporosis. Parece, sin embargo, que se trata de una prueba a tener en consideración en el futuro en el ámbito de la prevención primaria.

**Pueden encontrar más información, así como otros estudios antecedentes de este grupo de investigadores, consultando la web [www.imasbcn.org](http://www.imasbcn.org); [NP 2 de febrer del 2006](#); [NP Projecte Genomos](#).**

**Más información:** Maribel Pérez Piñero, Directora del Servei de Comunicació del IMAS (619885326), Verónica Domínguez (932483072) o Margarida Mas (626 523 034).