

[La revista Osteoporosis International publica:](#)

Prendre com a mínim un got de llet al dia pot evitar el risc de patir fractures.

Investigadors de l'Hospital del Mar, i d'altres centres espanyols, detecten un risc d'un 92% de probabilitat de patir fractures òssies en dones majors de 65 anys que consumeixen menys de 250 mg de calci (menys d'un got de llet) al dia. Es comprova, amb èxit, la detecció de factors de risc de fractura òssia en l'osteoporosi mitjançant una nova tècnica per ultrasons.

Barcelona, 22 de març del 2007.- Un equip d'investigadors de tota Espanya, liderat pel Dr. Díez-Pérez, Cap del Servei de Medicina interna de l'Hospital del Mar de Barcelona, ha publicat un article¹ a la revista *Osteoporosis International* en el qual es descriuen els diferents riscos de patir fractures òssies que s'han detectat en persones amb osteoporosi. Aquest estudi s'ha basat en una mostra de 5.201 dones espanyoles majors de 65 anys, gràcies a la col·laboració de 58 centres d'assistència primària repartits per tot el país. S'han obtingut les dades mitjançant una nova i prometedora tècnica per ultrasons. Aquest estudi conclou que les dones que prenen menys de 250 mg de calci al dia (l'equivalent a 200 ml de llet) tenen un 92% més de risc de patir fractures òssies.

La importància de prendre calci (llet o derivats) cada dia.

No sorprèn el fet de què el consum diari de calci és necessari per prevenir el risc de patir fractures òssies, sobretot en les persones amb osteoporosi. Però, fins ara, cap estudi havia obtingut unes dades tant concloents i contundents respecte a aquest fet. L'estudi demostra que en persones que no acostumen a consumir calci suficient s'evidencia un 92% més de probabilitat de patir una fractura que en persones que prenen dietes normals en calci.

L'osteoporosi és una malaltia caracteritzada per l'aparició de fractures espontànies com a conseqüència d'una disminució de la massa òssia. En les persones grans, les fractures provocades per l'osteoporosi són una important causa de morbiditat i de mortalitat. Una bona manera de prevenir l'osteoporosi en la població general consisteix en aconseguir, al final de la joventut, una massa òssia adequada, gràcies a l'estímul que provoca l'exercici i a la presa diària d'una bona ingesta de calci (llet, o derivats com el iogurt). En les dones, per exemple, es recomana la presa de 1 gram de calci diari abans de la menopausa, i de 1,5 grams després de la menopausa, recorrent a suplementos medicamentosos, si la dieta no és suficient.

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*.

Descripció d'altres factors de risc de patir fractures osteoporòtiques.

La identificació de les persones propenses a patir osteoporosi és una de les claus per prevenir i combatre aquesta malaltia. Conèixer els factors que desencadenen les fractures osteoporòtiques és, així doncs, essencial per, després, determinar les estratègies de prevenció en la població general. En aquest punt, la prevenció que es pugui dur a terme en els centres d'assistència primària pot evitar el greu impacte que l'osteoporosi provoca en la nostra comunitat. L'equip liderat pel Dr. Díez-Pérez ha identificat, a més a més del baix consum diari de calci, tota una sèrie de factors com són: l'edat (el risc augmenta un 3% addicional cada any), una història personal prèvia a patir fractures lleus, una història familiar concordant i una disminució significativa de la puntuació en relació amb la mitjana de la població segons la tècnica d'avaluació òssia per ultrasons.

L'avaluació òssia per ultrasons.

Es tracta d'una nova i prometedora tècnica que pretén detectar, mitjançant els ultrasons, les persones amb risc de patir osteoporosi. Des de fa uns 15 anys s'utilitza, amb èxit, la densitometria òssia per a la detecció osteoporòtica. Aquesta és una tècnica indolora, no requereix cap injecció ni preparació prèvia i es realitza en pocs minuts. Tot i així presenta tres problemes: el seu cost, la irradiació ionitzant que emet i la manca de consens internacional en la seva aplicació i interpretació.

L'avaluació òssia per ultrasons, en canvi, és una prova barata i no emet cap tipus d'irradiació. Es tracta, però, d'una tecnologia molt recent i, per tant, necessita encara de més estudis que confirmen la seva validesa.

Per concloure:

Cal incidir en la prevenció de l'osteoporosi a l'assistència primària i subratllar la importància de prendre llet o derivats, cada dia, des de la infància.

Es necessiten més investigacions per a determinar la validesa de l'avaluació de l'osteoporosi per ultrasons. Tot i així, sembla que es tracta d'una prova a tenir en compte en el futur en l'àmbit de la prevenció primària.

Podeu trobar més informació i altres antecedents i estudis d'aquest grup d'investigadors, consultant la web www.imasbcn.org; [NP 2 de febrer del 2006](#); [NP Projecte Genomos](#).

Més informació: Maribel Pérez Piñero, Directora del Servei de Comunicació del IMAS (619885326), Verònica Domínguez (932483072) o Margarida Mas (626 523 034).