



Según un estudio, tras una fractura de columna, el riesgo de sufrir otras es cuatro veces mayor

Destacan la relevancia de las densitometrías para la prevención y el tratamiento de la osteoporosis

Mediante este examen, que es fundamental luego de comenzar el climaterio pues cesa la producción de estrógenos, es posible determinar la densidad mineral ósea que la mujer posee. Este indicador está relacionado con la ingesta de calcio y minerales así como con la práctica de actividad física durante la niñez y adolescencia.

Buenos Aires - "La densidad mineral ósea, medida a determinar a través de la realización de una densitometría, es el principal factor que hay que conocer a fin de saber, con precisión, cuáles son las probabilidades de que una mujer sufra fracturas de columna por un periodo de hasta 15 años". Esta es la conclusión principal de un estudio realizado por profesionales del postrado en Salud Pública de la Universidad de Pittsburg, en Estados Unidos.

Además, durante la misma investigación, cuyos resultados finales forman parte de la reciente edición de la publicación *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, los especialistas encabezados por la doctora Jane Cauley, establecieron que una vez producida una fractura de columna, el riesgo de sufrir otras es cuatro veces mayor. Este tipo de fracturas es el más común entre las provocadas por la osteoporosis y afecta a entre 35 y 50 por ciento de las mujeres mayores de cincuenta años.

"Las mujeres -sobre todo las que están atravesando la menopausia, ya que dejan de generar estrógenos, pero también aquellas que tienen más de 50 años o antecedentes familiares de osteoporosis- deben hablar mucho con sus médicos sobre la enfermedad a fin de conocer las mejores medidas para prevenirla así como también ser capaces de identificarla en forma precoz", expresó Cauley.

Al ser consultado sobre la etiología de la osteoporosis, y las herramientas que permiten prevenirla, el doctor José Zanchetta, médico especialista en Osteología, representante de la *International Osteoporosis Foundation (IOF)* en América Latina, indicó que "la estructura del hueso depende, en un 80 por ciento, de los genes. Pero es importante señalar que además esa estructura o armazón debe 'llenarse' de nutrientes entre los que se destacan el calcio -proveniente de la leche, el queso y el yogurt, por ejemplo- pero también tiene que ser reforzada y entrenada mediante la realización de actividad física".

Justamente la ingesta de calcio y minerales desde los primeros años de vida es lo que se toma en cuenta para establecer la densidad mineral ósea, aunque no debe descartarse la importancia de la actividad física que, además, permite prevenir el sobrepeso y la obesidad, dos factores que también afectan las articulaciones y la salud de los huesos.

Con respecto a la mejor manera de manejar la ingesta, el doctor Fabio Massari, médico especialista en Metabolismo, director de Investigación del Instituto de Investigaciones Metabólicas (IDIM), postuló: "Los lácteos son la mejor fuente de calcio y se puede optar por ingerir un litro de leche o 100 gramos de queso al día, por ejemplo. Los momentos más importantes para cuidar la alimentación son la infancia, los embarazos y la menopausia que, por lo general, se presenta alrededor de los 50 años".

"Por su parte, la actividad física debe ser aeróbica y realizarse al menos 30 minutos tres veces por semana. Estos hábitos contribuyen al fortalecimiento de los huesos y los músculos", agregó el doctor Massari.

Finalmente, de acuerdo con los especialistas, la ingesta de bebidas alcohólicas debería ser dejada de lado porque los principales afectados son los osteoblastos, células encargadas de formar la estructura de los huesos.

Detalles de la investigación

El estudio encabezado por la doctora Cauley es el más importante realizado hasta el momento, pues se extendió por quince años, desde 1986, y se tomaron pruebas y datos de 2.300 mujeres mayores de 65 años inscriptas en el Estudio de Fracturas Osteoporóticas (EFO).

Gracias al seguimiento de estas voluntarias, fue posible determinar que el 25 por ciento de las mujeres que tenían densidad mineral ósea baja al comienzo del relevamiento desarrollaron fracturas de la columna, comparadas con sólo el nueve por ciento de las mujeres que tenían el nivel deseado.

"Lo más interesante, sin embargo, no fue sólo lo relacionado con la densidad mineral sino el hecho de haber descubierto que una fractura previa es también un indicador importante para poder realizar predicciones sobre esta enfermedad que, contrariamente a lo que muchos creen, no afecta únicamente a las mujeres, sino que también pueden padecerla los hombres. Lo que nosotros pretendemos destacar es que si bien la osteoporosis no tiene cura, sí puede tratarse y cuanto antes esto se haga mejor, porque estamos lidiando con un enemigo invisible. La osteoporosis no es una consecuencia inevitable del paso del tiempo; puede prevenirse y para eso tenemos que tomar las medidas necesarias", concluyó la doctora Cauley.