



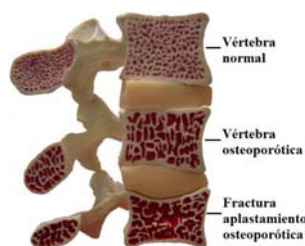
Osteoporosis es una palabra que asusta a mucha gente ya que es una de las enfermedades óseas más comunes. Las mujeres conocen bien este proceso porque durante décadas se les ha ido concienciando que corren el riesgo de padecerla. Una generación entera ha sido educada en la creencia de que uno debe tener

los huesos fuertes y temer a la osteoporosis. Pero los mitos sobre tal condición no suelen coincidir con la realidad.

En este número, queremos desmitificar lo que es la osteoporosis, y enseñaros cómo se puede prevenir de forma totalmente natural, ya sea con una dieta distinta, con ejercicio, con cambios de hábitos y de estilo de vida o, por supuesto, con la quiropráctica. Existen muchas maneras naturales de cuidar sus huesos.

¡Buena Lectura!

Boyce



OSTEOPOROSIS

La osteoporosis, término que proviene del latín y que significa "huesos porosos", es una enfermedad que debilita de forma gradual los huesos y que comporta cambios en la postura al tiempo que los hace extremadamente susceptibles a las fracturas.

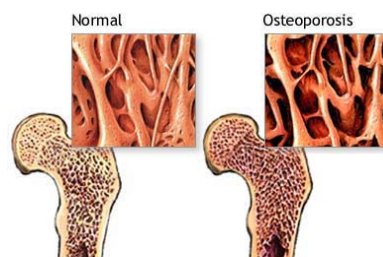
Debido a cambios hormonales como la menopausia y a diferencias fisiológicas y nutricionales, esta enfermedad afecta más a mujeres (casi la mitad de la población femenina entre las edades de 45 y 75 años) que a hombres. Los investigadores estiman que 1 de cada 5 mujeres estadounidenses mayores de 50 años presenta osteoporosis. Cerca de la mitad de todas las mujeres mayores de 50 años tendrá una fractura de cadera, de muñeca o de vértebras.

CAUSAS

Los huesos están sometidos a un remodelado continuo mediante procesos de formación y reabsorción, y también sirven como reservorio de calcio del organismo. A partir de los 35 años se inicia la pérdida de pequeñas cantidades de hueso. Múltiples enfermedades o hábitos de vida pueden incrementar la pérdida de hueso ocasionando osteoporosis a una edad más precoz.

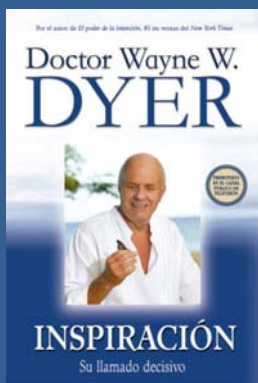
Las causas principales de la osteoporosis son la disminución de los niveles de estrógenos en las mujeres en el momento de la menopausia (fisiológica o por la extirpación quirúrgica de los ovarios) y la disminución de la testosterona en los hombres. Las mujeres mayores de 50 años y los hombres mayores de 70 tienen un riesgo más alto de sufrir osteoporosis.

Además de las causas antes mencionadas, existen factores de riesgo como los siguientes:



- Fumar y tomar alcohol
- Tener una dieta baja en calcio.

Recomendamos este libro



INSPIRACIÓN, SU LLAMADA DECISIVA Dr. WAYNE DYER

Hay una voz en el universo que nos ruega que recordemos cuál es nuestra razón para estar en este mundo transitorio. Nos susurra, nos grita y nos canta que nuestra existencia tiene un sentido. Esa voz pertenece a la inspiración y está dentro de cada uno de nosotros.

La sensación de vacío; la idea de que debemos ser algo más; las dudas acerca de si lo que nos rodea es lo único que hay; los intentos por determinar el sentido de la vida... son una evidencia del anhelo de retomar el vínculo con nuestra alma. Deseamos sentir la voz de nuestra llamada y actuar según sus dictados.

Lo que ofrezco en este libro es la conciencia de que podemos volver a llevar una vida de inspiración ininterrumpida, que es el verdadero propósito de nuestra existencia.

- Llevar una vida sedentaria
- Pertenecer a la raza blanca, u oriental
- Poseer una contextura delgada
- Estar postrado en una cama
- Artritis reumatoidea crónica, nefropatía crónica, trastornos alimentarios
- *Tomar **corticosteroides** (prednisona, metilprednisolona) todos los días por más de tres meses o tomar algunos anticonvulsivos*
- Hiperparatiroidismo

SOLUCIONES NATURALES

El rol del calcio en prevenir y tratar la osteoporosis no está claro — algunas poblaciones con extremadamente bajas ingestas de calcio también suelen tener extremadamente bajas tasas de fractura ósea, y otros con mucha ingesta de calcio a través tanto de leche como de sus derivados pueden tener mayor tendencia a la fractura de huesos que aquéllas. **Otros factores, como la ingesta de proteínas, sal, vitamina D, ejercicio o exposición al sol, pueden influir en la mineralización ósea, haciendo de la ingesta de calcio un factor entre muchos en el desarrollo de la osteoporosis.**

SINTOMAS

La osteoporosis se presenta cuando el organismo no es capaz de formar suficiente hueso nuevo, cuando gran cantidad del hueso antiguo es reabsorbido por el cuerpo o en ambos casos.



El calcio y el fósforo son dos minerales esenciales para la formación normal del hueso. A lo largo de la juventud, el cuerpo utiliza estos minerales para producir huesos. Si uno no obtiene suficiente calcio o si el cuerpo no absorbe suficiente calcio de la dieta, ello puede afectar en la formación del hueso y los tejidos óseos.

A medida que uno envejece, el calcio y el fósforo pueden ser reabsorbidos de nuevo en el organismo desde los huesos, lo cual hace que el tejido óseo sea más débil. Esto puede provocar huesos frágiles y quebradizos que son más propensos a fracturas, incluso sin que se presente una lesión.

Por lo general, la pérdida ocurre de manera gradual en un período de años y, muchas veces, la persona sufrirá una fractura antes de darse cuenta de la presencia de la enfermedad ya que no se presentan síntomas en las primeras etapas de la misma. Cuando esto ocurre, la enfermedad ya se encuentra en sus etapas avanzadas y el daño es grave.

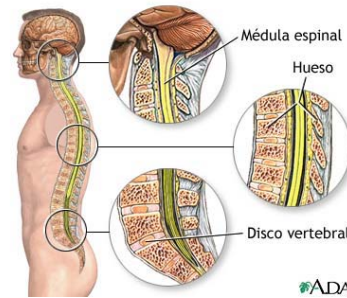
Entre sus síntomas, podemos incluir:

- Defecto de postura (Postura encorvada o cifosis, también llamada "joroba de viuda")
- Fracturas espontáneas
- Dolor óseo (en el cuello o las lumbares principalmente)



LA QUIROPRACTICA

El hueso tiene una arquitectura interna que le da fuerza y estructura, así como un edificio tiene un diseño estructural con vigas de soporte para que no se caiga. La persona con osteoporosis está perdiendo la "vigas" estructurales de sus huesos. Estas vigas están hechas de minerales, de los cuales un componente importante es el calcio.



La columna necesita mantener su función, y su rango de movimiento correcto porque la falta de movimiento en la columna acelera la pérdida de su masa ósea, y aquí es donde la Quiropráctica le puede ayudar.

También entendemos que la capacidad de curación innata del cuerpo tiene que adaptar y fortalecer los huesos. Si tenemos esto presente, se entiende también que una función perfecta del sistema nervioso es esencial para la función y la adaptabilidad. Sin embargo, cualquier interferencia nerviosa en la columna impide un flujo normal de información entre el cerebro y el resto del cuerpo afectando a su capacidad de adaptación y al buen funcionamiento de los otros sistemas. Los ajustes permiten corregir estas interferencias o subluxaciones dejando al cuerpo la posibilidad de expresarse al 100%, de modo que es más que recomendable hacerse chequeos regulares de la columna vertebral para asegurarse de que no existen interferencias (subluxaciones) a fin de dar al cuerpo la mejor oportunidad de adaptarse normal y sanamente.



LA DIETA

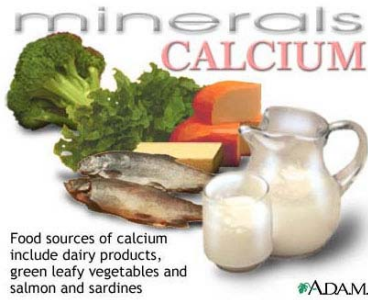
El **calcio** es necesario para el crecimiento óseo, la reparación ósea y mantener la fortaleza ósea y es un aspecto del tratamiento de la osteoporosis. Las recomendaciones de

ingesta de calcio varían dependiendo del país y de la edad; para individuos de alto riesgo de osteoporosis (más de 50 años de edad) la cantidad recomendada por las Agencias de Salud de EE.UU. es de 1.200 mg por día. Sin embargo, el calcio necesario se puede adquirir de muchas fuentes a parte de la ingesta diaria de dosis de pastillas de calcio o de lácteos.

(Ver nuestro encuadro en página 4 sobre **la leche y el calcio**)

Los alimentos que contienen este mineral, además de los lácteos, son los siguientes:

- Algas y verduras especialmente de hoja verde como el brócoli, repollo, apio.
- Cereales integrales como avena, arroz, cebada, trigo, etc.
- Cola de caballo, la cual se toma en infusión y contribuye a conservar la masa ósea.
- Frutos secos como almendras, avellanas, castañas, higos, pasas y cacahuates.



Leches vegetales como las leches de arroz, avena, almendras, avellanas, sésamo o chufas, las cuales, se pueden comprar ya preparadas, o se pueden elaborar de forma casera

SUSPENSIÓN DE HÁBITOS POCO SALUDABLES

Deje de fumar, en caso de hacerlo. Igualmente, restrinja el consumo de alcohol. El exceso de alcohol puede causar daño a los huesos y aumentar el riesgo de sufrir caídas y fracturas de huesos.



EL EJERCICIO

Un artículo de "Medscape" propone el ejercicio físico como posible respuesta a la prevención de osteoporosis. Sabiendo que bajo un esfuerzo físico el cuerpo reacciona fortaleciendo las zonas usadas, usando los huesos a través del ejercicio se puede prevenir la pérdida de hueso; el ejercicio regular puede reducir la probabilidad de fracturas óseas en personas con osteoporosis. Algunos de los ejercicios recomendados son:

- Ejercicios de soporte de peso: caminar, trotar, jugar tenis, bailar
- Ejercicios de resistencia: pesas libres, máquinas de pesas, bandas de caucho para estirar
- Ejercicios de equilibrio: tai chi, yoga
- Montar en bicicleta estática
- Utilizar máquinas de remos

Evite cualquier ejercicio que ofrezca riesgo de caída o ejercicios de alto impacto que puedan causar fracturas.

LA MASA ÓSEA DE LA MUJER DEPENDE MÁS DEL EJERCICIO FÍSICO QUE DEL CALCIO

Un estudio realizado por el Colegio Universitario de Medicina de Hershey, Pensilvania (Estados Unidos), ha llegado a la conclusión de que la masa ósea de la mujer depende más del ejercicio físico practicado en la adolescencia que de la cantidad de calcio consumida. Otra de las conclusiones de este estudio es que no influye la intensidad con la que se realiza el ejercicio sino su práctica diaria.

Fuente: DIARIO MÉDICO- Martes, 11 de julio de 2000

REMEDIOS NATURALES TRADICIONALES

#1: "Limón con cáscara de huevo disuelta"

Para ello, poner el huevo en un vaso y cubrirlo con zumo de limón. Dejarlo reposar 24 horas. Una vez pasado ese período de tiempo, retirar el huevo, que aún se puede usar en la cocina, y colar el líquido.



#2: Se puede tomar un desayuno rico en calcio compuesto por 2 comprimidos de cola de caballo, 2 cucharadas de copos de avena. 4 almendras sin tostar, 1 yogurt natural y 1 cucharada de miel.



Para su preparación, se reducen los comprimidos de cola de caballo a polvo y se mezclan con los copos de avena. Luego, se trocean las almendras y se añaden. Por último, se agrega el yogurt y la cucharada de miel.

#3: Preparar, con un extractor o licuadora, zumos de naranja o apio, lo cual se aconseja sean ingerirlos una, o dos veces al día.

#4: Comer ajo y cebollas ya que contienen sulfuro, lo cual es necesario para tener unos huesos saludables.



#5: Preparar un jugo anti-osteoporosis con una taza de brócoli, tres hojas de lechuga, 4 zanahorias y el zumo de 1/2 manzana picada. Para ello, se debe extraer el jugo de los vegetales y luego mezclarlo con el de la manzana. Beber un vaso al día por la mañana.

LA LECHE Y EL CALCIO



Siempre nos han vendido la leche como la mejor fuente de calcio, pero cada vez hay más estudios que demuestran que esto no es así, sino todo lo contrario.

El doctor americano William Ellis, afirma que después de realizar más de 25000 análisis de sangre, halló que los niveles más bajos de calcio correspondían a personas con la costumbre de tomar tres, cuatro o cinco vasos de leche al día.

Un extenso estudio epidemiológico realizado en la China Popular y Taiwán sobre varios centenares de factores alimenticios y psicosociales, demuestran, entre otras cosas, el papel desmineralizante de la leche animal en el adulto. Cuando los chinos introducen la leche en sus dietas, se produce un aumento de la osteoporosis. Este hecho parece paradójico, puesto que los chinos bebedores de leche consumen cuatro veces más calcio que los chinos que no la ingieren. No deberíamos sorprendernos por estos resultados ya que es bien conocido que la osteoporosis es una enfermedad de los países occidentalizados, fuertes consumidores de productos lácteos y que supuestamente la previenen.

Según el equipo de Hsiu y Funk (Universidades de Taipeh y Los Ángeles), la osteoporosis aumenta de forma espectacular en aquellas personas que sin haber tomado nunca leche animal, comienzan a tomarla. Esta pérdida de calcio puede ser debida a la acidez transitoria producida por el exceso de proteínas de los lácteos.

Además, el calcio es generalmente mejor asimilado y utilizado por el cuerpo cuando es ingerido en una relación aproximada 2:1 con respecto al fósforo, y los lácteos tienen contenidos relativamente altos de fósforo en relación al calcio.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que un exceso de calcio podría acumularse en los riñones o en el sistema cardiovascular.

Si verdaderamente nos preocupa tomar calcio en nuestra dieta, deberíamos poner más atención en los productos que alteran el metabolismo del calcio en lugar de tomar más lácteos.

Los sustitutos de la leche

En realidad, podemos alimentarnos perfectamente, sin tener carencias de ningún tipo, prescindiendo de los lácteos. La necesidad de sustituir los lácteos por otros alimentos responde a dos razones: una, la preocupación por el calcio; y la otra, el apego psicológico al "amamantamiento" diario.

Del calcio nos tendríamos que preocupar de las pérdidas más que del suministro e incluir en la dieta una buena cantidad de verduras (repollo, brócoli, nabizas...)

Para aquellos que necesitan seguir tomando un líquido blanco de sabor dulce suave, existe una amplia variedad de leches vegetales. Podemos obtener sabrosas y nutritivas "leches" de arroz, avena, almendras, avellanas, sésamo o chufas. Las venden preparadas, pero también las podemos hacer en casa.

Un consejo: utilizad los lácteos como condimentos para elaborar vuestros platos preferidos, pero no como parte principal de vuestro menú diario. Y si tenéis algún problema semejante a los expuestos anteriormente, no dudéis en suprimir totalmente los lácteos, y armaros de una buena dosis de paciencia para comprobar los resultados, a veces se necesitan varios meses de supresión; cuanto más antiguo sea el proceso, más tiempo necesitaremos.

Fuente: Olga Cueva, doctora en bioquímica, www.vidasana.org