



Salud ósea

Cada una de las etapas de la vida es importante y posee características especiales, la infancia y la adolescencia son momentos claves para el crecimiento y desarrollo óseo.

Los factores que intervienen en dichos procesos son numerosos pero la nutrición desempeña un papel primordial, aportando los nutrientes necesarios y regulando la síntesis de hormonas y factores de crecimiento relacionados con el crecimiento y desarrollo del hueso.



DEPARTAMENTO DE
INFORMACIÓN NUTRICIONAL



LECHE Y NUTRICIÓN

CALCIO

El calcio tiene un papel clave en la formación, crecimiento, consolidación y mantenimiento del esqueleto para prevenir la osteoporosis.

La leche y los productos lácteos son la principal fuente de calcio en la dieta, no solo por su contenido sino también por su relación con el fósforo y su alta biodisponibilidad. Entre los nutrientes claves para la correcta formación y mantenimiento de los huesos están el calcio y la vitamina D. Durante la infancia y la adolescencia, el organismo experimenta la mayor necesidad de calcio, el mineral más abundante en el cuerpo humano. Un 99 % del mismo se encuentra en huesos y dientes, a quienes otorga firmeza, y el 1 % restante participa de funciones esenciales como contracción muscular, coagulación sanguínea, etc.

Una ingesta suficiente de calcio asegura la óptima mineralización y permite un pico de masa ósea adecuado entre la segunda y tercer década de vida. Una vez superado este período, el hueso ya no es capaz de acumular dicho mineral, por el contrario, la masa ósea comienza a decrecer.

Ésta es la razón por la cual hasta los 25 a 30 años el consumo adecuado de calcio, conjuntamente con la vitamina D y demás nutrientes, asegura la formación de una estructura sólida en los huesos y previene el desarrollo de osteoporosis en la vida adulta.

VITAMINA D

La vitamina D es conocida principalmente por sus acciones

sobre el metabolismo óseo. Para lograr un correcto desarrollo óseo y un adecuado funcionamiento en general de todo lo relacionado con el metabolismo del calcio, es también fundamental el aporte de vitamina D. La misma se desarrolla naturalmente en el cuerpo por la acción benéfica de los rayos solares sobre la piel (de manos, brazos, rostro, etc.), siempre que se consuman alimentos ricos en "pro-vitamina D", como los carotenos de la zanahoria, por ejemplo.

Tanto la urbanización como el estilo de vida moderno generan cada vez menos posibilidades de actividad al aire libre. A su vez el contenido de vitamina D de la dieta no alcanza a compensar la falta de exposición solar de la población, por lo que se recomienda de 10 a 15 minutos de exposición al sol tres veces a la semana para producir los requerimientos corporales de esta vitamina.

LA LECHE, UN ALIMENTO COMPLETO

La leche es uno de los pilares de la alimentación del ser humano ya que es uno de los alimentos más completos por la cantidad y variedad de nutrientes que contiene. Consumirla diariamente mejora la calidad de la dieta en su totalidad ya que no puede ser fácilmente desplazada, ni sustituida por otros alimentos.

La leche aporta no sólo calcio, sino también proteínas, hidratos de carbono, grasas, fósforo, vitaminas A y D y complejo B.

La leche y los productos lácteos son fuentes de proteínas de alta

calidad nutricional proporcionando una gran variedad de aminoácidos, de los cuales una gran proporción de ellos son esenciales como la lisina (considerada un elemento clave en el proceso de crecimiento, reparación de tejidos, anticuerpos y síntesis de hormonas.)

La prevención de enfermedades óseas como la osteoporosis es una tarea que debe desarrollarse desde la infancia. Una nutrición adecuada en las primeras etapas de la vida junto con la actividad física son pilares fundamentales para la salud de los huesos.

