



## **Tomar calcio y vitamina D no evita fracturas**

### **Ejercicio, dieta equilibrada y sol suficiente, las mejores recomendaciones.**

El aumento en la expectativa de vida, el sedentarismo y el curso de enfermedades crónicas en la población han hecho que las fracturas relacionadas de manera directa con la osteoporosis se conviertan en un asunto de salud pública en la mayoría de los sistemas sanitarios del mundo.

De acuerdo con Hernando Nieto, presidente de la Asociación Colombiana de Salud Pública, la carga de la enfermedad –además de los costos económicos generados por esta causa–, esta problemática requiere una priorización en las agendas y en los planes de atención que se ofrecen a las personas mayores.

Según el experto, parte de las medidas para atenuar este riesgo, además de los elementos dietarios y el ejercicio, está en el suministro de suplementos de calcio y vitamina D, específicamente para disminuir la incidencia de fracturas en la tercera edad. Y lo anterior está soportado en muchos estudios que los recomiendan de manera sistemática en personas mayores de cincuenta años. Sin embargo, Iván Darío Escobar, médico endocrinólogo, considera que estas conductas de formulación de suplementos no son tan consistentes si se tiene en cuenta que la calidad del hueso se estructura desde la misma etapa intrauterina.

Es en el proceso de desarrollo cuando se configura la estructura del esqueleto que se va a tener toda la vida, de tal forma –señala Escobar– que los componentes que garantizan un hueso sano deben ser suministrados durante toda la vida y no solo al final. En este tema, con el asunto de los suplementos, siempre se llega tarde, dice el especialista.

### **La evidencia**

Una revisión sistemática (metanálisis) publicada el 26 de diciembre pasado en el Journal American Medicine Association (Jama) evaluó, según la evidencia, 33 ensayos clínicos que abarcaban más de 50.000 personas mayores de 50 años y concluyeron de manera tajante que el uso de suplementos que incluyen calcio, vitamina D o ambos, en comparación con un placebo o ningún tratamiento, “no se asoció con un menor riesgo de fracturas”.

Los investigadores, encabezados por Jia-Guo Zhao y Xian-Tie Zeng, del departamento de Cirugía Ortopédica del Tianjin Hospital, en China, evidenciaron que los resultados fueron consistentes, independientemente de la dosis de calcio y vitamina D que se suministraba tanto en hombres como en mujeres, los antecedentes de fracturas y los niveles de vitamina D que tuvieron las personas en la sangre durante el estudio. En otras palabras, según la misma investigación, “estos hallazgos no respaldan el uso rutinario de estos



suplementos en personas mayores que viven en la comunidad, con el objeto de prevenir fracturas de huesos”.

No sobra, además, decir que los resultados principales tuvieron como base la fractura de cadera en esta población y, de manera secundaria, las fracturas vertebrales y en otras estructuras.

Saúl Rugeles, jefe de la Unidad de Nutrición Clínica del Hospital San Ignacio y profesor de la Universidad Javeriana, coincide con los hallazgos del estudio y señala que, al parecer, en las personas mayores de 50 años existe una alteración en los procesos de regulación del calcio y la vitamina D que promueve la aparición de la osteoporosis y no se revierte con la toma de suplementos. “La osteoporosis es un componente propio del envejecimiento, por lo que no es prudente convertirla en una enfermedad”, dice el especialista.

Rugeles agrega que también hay estudios que demuestran que la administración de calcio puede generar un efecto paradójico que impide la acción de la vitamina D, con lo cual se acelera el proceso de osteoporosis y, con ello, el riesgo de fracturas. “La población china que no consume lácteos y tiene su alimentación basada en vegetales ha demostrado tener menor riesgo de fracturas que la población que consume dietas con calcio adicionados”, concluye el especialista.

Por su parte, Jaime Urdinola, endocrinólogo ginecológico, considera que alrededor del tema se ha generado mucha controversia. Y lo cierto es que el calcio por sí solo no se fija en los huesos, sino que requiere vitamina D, que, a su vez, necesita del sol para activarse. Sin embargo, con el uso de los bloqueadores solares esto representa un problema.

Urdinola explica que cada caso hay que mirarlo por separado porque, incluso, hay personas por debajo de los 40 años que ya presentan pérdidas de hueso significativas que requieren intervenciones específicas. “A esto se le suma el problema de que la gente prefiere consumir una pepa, en cambio de componentes dietarios equilibrados y con estos elementos suficientes”.

Urdinola, además, parece coincidir con el estudio de Jia-Guo Zhao y Xian-Tie Zeng en el sentido de que los suplementos de calcio y vitamina D no tienen mayor efecto en las personas mayores que están en sus casas o en la comunidad, porque no se analizó a aquellos que se encuentran hospitalizados o en hogares geriátricos, quienes pueden tener otro tipo de necesidades.



### **Prevenir la osteoporosis**

Para prevenir la osteoporosis se deben mantener las siguientes pautas durante toda la vida:

**Dieta equilibrada.** Debe incluir lácteos en condiciones normales, frutas y verduras, en cinco porciones diarias en conjunto; proteínas de alto valor nutritivo y grasas insaturadas.

**Ejercicio.** La actividad física y el ejercicio realizado de manera regular durante al menos cuarenta minutos diarios, tres veces a la semana, disminuyen el riesgo de fracturas y lentifican el proceso de la osteoporosis.

**Tomar el sol.** En horarios que eviten el sol de manera directa, entre las diez de la mañana y las dos de la tarde, y recibirlo en sesiones de 20 minutos es favorable.

Limitar el alcohol y no fumar.

Asistir a controles médicos regulares.

### **Los expertos recomiendan**

Saúl Rugeles, jefe de la Unidad de Nutrición Clínica del Hospital San Ignacio, insiste en que las pautas desde el punto de vista sanitario deberían promover modificaciones sustanciales en los estilos de vida, de tal forma que se incluyan ejercicio y actividad física como elementos fundamentales para prevenir la osteoporosis.

También es necesario ajustar las dietas desde la primera infancia y tomar suficiente sol; eso, en conjunto, ha demostrado, en un marco de evidencia, que tiene mayor efecto que los suplementos formulados y vendidos comercialmente.

El endocrinólogo Iván Darío Escobar lo reafirma, y dice que la alimentación -desde la madre embarazada-, el ejercicio y tomar el sol en el transcurso de toda la vida son el mejor seguro para combatir la osteoporosis y consecuentemente las fracturas.