

FHOEMO y el CICS presentan la guía “Vida Activa, Nutrición y Salud Ósea”

Más de un centenar de bilbaínos participan en un taller de actividad física y nutrición para aprender a cuidar sus huesos

- Mantener una dieta equilibrada y una vida activa podría ayudar a prevenir la osteoporosis
- El silicio presente en la cerveza podría prevenir la pérdida de hueso y tener efectos positivos sobre el metabolismo y la masa ósea

Bilbao, 20 de abril de 2018.- El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Bizkaia ha acogido esta mañana la presentación de la campaña *Vida activa, nutrición y salud ósea*, organizada por la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO) y el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS). Durante la jornada se han ofrecido a los asistentes pautas para llevar una correcta alimentación con un adecuado aporte de nutrientes, ejercicios para realizar una apropiada actividad física y un estilo de vida que ayuden a prevenir las enfermedades óseas. Además, se han realizado densitometrías a los bilbaínos y bilbaínas que han acudido a la presentación, quienes han tenido la oportunidad de conocer la calidad del estado de sus huesos.

En la conferencia, el Dr. Jesús Román Martínez, Portavoz del Centro de Información Cerveza y Salud y Profesor de Nutrición y Dietética de la Universidad Complutense de Madrid, ha recalcado que *“es muy importante prevenir las enfermedades óseas siguiendo una alimentación equilibrada rica en calcio incorporando lácteos y pescado, silicio tomando verduras y cereales, vitamina D a través del sol principalmente y de alimentos como los frutos secos y las setas y vitamina K a través de hortalizas y pollo”*.

El doctor José Luis Neyro, médico especialista en Salud Ósea, Ginecología y Obstetricia, presentó el “Decálogo de la osteoporosis”, en el que planteó algunas pautas de conducta y alimentación que nos permitirán gozar de una mejor salud en nuestros huesos. *“El diagnóstico precoz y la adopción de una dieta y un estilo de vida saludable permiten frenar la evolución de la osteoporosis, una enfermedad que cada año causa 25.000 fracturas de hueso en España y cuyas consecuencias más directas son la pérdida de autonomía y calidad de vida del paciente”*.

Dieta equilibrada, el refuerzo del tejido óseo

La alimentación y el ejercicio físico son los aspectos centrales de la campaña ya que, aunque hay factores de riesgo que no pueden ser modificados como la edad o el sexo, practicar ejercicio diario y llevar hábitos de nutrición saludables serán claves para mantener la salud de los huesos, tal y como ha explicado el presidente de FHOEMO, el Dr. Santiago Palacios del Instituto Palacios de Madrid.

En este sentido, en la dieta se podría introducir el consumo moderado de cerveza (1 o 2 cañas al día para las mujeres y entre 2 y 3 para los hombres), bebida elaborada a partir de ingredientes naturales y de bajo contenido alcohólico, ya que como ha explicado el Prof. Jesús Román Martínez, esta bebida fermentada *“contiene ingredientes como el silicio, que promueve la densidad ósea y evita la pérdida del hueso, o los*

fitoestrógenos, asociados a la mejora de los síntomas de la menopausia y la prevención de la osteoporosis". De hecho, un consumo moderado de cerveza, dos cañas diarias, aportan 15 mg de silicio, lo que representa la mitad de la ingesta diaria recomendada de este mineral.

Del mismo modo, **el estudio¹ "Silicon in beer and brewing"** realizado por investigadores del **Departamento de Ciencia y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de California**, concluye que la cerveza es una fuente sustancial de silicio para la dieta. Además, de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud estadounidense² (NIH), el silicio dietético puede ser importante para el crecimiento y desarrollo del hueso y del tejido conectivo. Los antioxidantes naturales contenidos en la cerveza, como los polifenoles y flavonoides, favorecerían la salud ósea además de frenar el proceso oxidativo del cuerpo. Otras investigaciones^{3,4} apuntan a que el consumo moderado de esta bebida fermentada tendría efectos positivos sobre el metabolismo y la masa ósea. De hecho, la ingesta dietética de silicio se asocia con un incremento del tejido óseo de cadera en hombres y mujeres premenopáusicas.

Mejora la salud de tus huesos a través del ejercicio

Si la alimentación es importante, practicar ejercicio físico es el complemento que permite seguir un estilo de vida activo y saludable que ayude a mantener fuertes los huesos. De ese modo, evitar el sedentarismo y realizar ejercicio suave, continuado y a diario son recomendaciones que se incluyen en la guía para cambiar hábitos y prevenir enfermedades óseas como la osteoporosis, que afecta a tres millones de personas en España, la mayoría mujeres. Y es que *"llevar una vida activa y practicar ejercicio de manera habitual estimula la formación del tejido óseo y potencia la musculatura. Realizar sesiones regulares de al menos 30 minutos fortalece los huesos y el bienestar de las personas que padecen este tipo de enfermedades"* según ha indicado el Doctor en Fisioterapia, Pablo Olabe.

Además, *"los paseos al aire libre son la mejor forma de adquirir la cantidad diaria necesaria ya que la luz del sol proporciona gran cantidad de vitamina D. Es importante exponer amplias zonas del cuerpo al sol de manera periódica en cortos espacios de tiempo"*, ha recordado Olabe.

Centro de Información Cerveza y Salud

Desde su fundación en 1998, el Centro de Información Cerveza y Salud (CICS), entidad de carácter científico que promueve la investigación sobre las propiedades nutricionales del consumo moderado de cerveza y su relación con la salud, ha querido dar respuesta a la demanda informativa existente en nuestro país en torno a esta bebida apoyando todas aquellas iniciativas relacionadas con su investigación y proporcionando a los profesionales sanitarios y la sociedad información objetiva y contrastada, bajo la supervisión de los profesionales de la medicina, la dietética y la nutrición que conforman el Comité Científico de esta entidad.

Para más información:

María Ángeles Pinilla 91 384 67 79 / 620 96 69 24
maria.pinilla@bm.com

¹ Casey et al. Silicon in beer and brewing. Journal of the Science of Food and Agriculture, February 2010; DOI: 10.1002/jsfa.3884

² Tucker KL, Jugdaohsingh R, Powell JJ, Qjao N, Hannan MT, Sripanyakorn S, Cupples LA, Kiel DP "Effects of beer, wine, and liquor intakes on bone mineral density in older men and women". American Journal of Clinical Nutrition. 2009. Febrero 2005

³ Pedrera JD, Lavado JM, Roncero R, Calderón J, Rodríguez T, Canal M. Department of Nursing, University of Extremadura, Cáceres, Spain "Effect of beer drinking on ultrasound bone mass in women". Nutrition 2009;1057-1063.

⁴ Pedrera JD, Lavado JM, Roncero R, Calderón J, Rodríguez T, Canal M. Department of Nursing, University of Extremadura, Cáceres, Spain "Effect of beer drinking on ultrasound bone mass in women". Nutrition 2009;1057-1063.

En todo momento, el CICS recuerda que la ingesta de cerveza siempre debe realizarse de forma moderada, responsable y por adultos sanos