

OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es un problema muy común en los ancianos. Es una enfermedad relacionada con distintos factores, factores de riesgo, que influyen o favorecen el desarrollo de la misma. Es altamente más común en las mujeres, pero no exclusivo, ya que los hombres también la pueden padecer.

Factores que condicionan la enfermedad:

- El envejecimiento en sí mismo implica una reducción de masa ósea por ralentización del propio metabolismo y turno ver del tejido. Otro ejemplo, la sarcopenia, pérdida de masa de músculo esquelético por deterioro de sistema nervioso central y reducción de inervación de neuronas motoras en el músculo, declinación de contractibilidad de las fibras musculares, reducción de los niveles en circulación de hormonas anabólicas incluidas testosterona, estrógenos y hormona del crecimiento. La reducción muscular implica una reducción ósea. Incrementa la parte grasa en pos de la parte magra.
- Menopausia en las mujeres. La disminución de la cantidad de estrógenos producidos en los ovarios se ve drásticamente reducida tras la menopausia. Esta hormona es necesaria para mantener el equilibrio óptimo de calcio en los huesos.
- Dieta pobre en calcio. Tras la menopausia especialmente hay una mayor pérdida de calcio por la orina. Si la cantidad eliminada no se repone correctamente habrá un desbalance, lo que facilitará una disminución de masa ósea rápida y por lo tanto de osteoporosis.
- Buena hidratación y mineralización. La escasa ingesta de agua y minerales en muchos casos, hace entrar en déficit la masa ósea. No solo el calcio es necesario que exista en la dieta, sino su equilibrio proporcionado con Magnesio, Fósforo como principales.
- Dietas inadecuadas a edades avanzadas relacionadas con distintos problemas, que hará un balance total de ingesta de macro y micronutrientes desequilibrada (exceso de algunos nutrientes y carencia de otros). Algunos de estos problemas son: menos eficiencia en el tracto gastrointestinal tanto a nivel de peristaltismo como de creación de ácido clorhídrico y enzimas de digestión, percepción del gusto y pérdida de olfato, modificación de la estructura en la superficie de absorción de las células, declive en los niveles de función de la mucosa inmune.

- Acidez del pH sanguíneo. Con el paso del tiempo, teniendo en cuenta el peor funcionamiento de todos los sistemas de limpieza del organismo, mitocondria como protagonista, y el tipo de alimentos en la ingesta (exceso de alimentos acidificantes frente a los alcalinizantes), o la escasa ingesta, o la falta de movimiento o todos los factores juntos, hace que la sangre se presente con un pH más ácido de lo que corresponde. Falta de nutrientes con, por ejemplo aminoácidos ramificados, son necesarios para prevenir la degradación del musculo favoreciendo una alcalosis metabólica neta, ya que entonces sumaríamos la degradación muscular debida a la falta de ejercicio más la debida a la ralentización de formación de fibras óptimas, más la pérdida de masa muscular debida a la escasa ingesta de aminoácidos necesarios. Además de esta degradación y acidificación sanguínea por pérdida de masa muscular, se suma la acidificación debida a los alimentos acidificantes. El calcio del hueso tendrá que compensar este pH ácido de la sangre, además de ir perdiendo masa por inactividad muscular. Vemos que hay muchos factores sumatorios.
- Inmovilización prolongada: se destaca este factor como algo extra, ya que a medida que se envejece en general, y más en nuestra sociedad, se va haciendo cada vez menos ejercicio. La forma de poder generar hueso es continuar con una vida activa y una musculatura acorde, que estimule la formación y fortalecimiento de los huesos. Esta acomodación de hábitos sumado a muchas enfermedades y dolencias de la vejez que obliga a la población mayor a permanecer encamados o por largos períodos inactivos, hace que se acentúe el problema de la osteoporosis.
- Poca exposición al sol y mal funcionamiento de hígado y/o riñones. Una escasez de exposición a rayos solares imprescindibles, sumado a un hígado quizás más desgastado donde sus labores de metabolización de moléculas, síntesis y conversión vaya ralentizada, así como unos riñones que puedan estar saturados o colapsados y su función metabólica también esté dañada, puede ocasionar una disminución alta de formación de vitamina D, imprescindible para la absorción de calcio de la dieta.
- Medicamentos. A medida que se avanza en edad, son aumentadas las necesidades de utilización de medicamentos de tratamientos de larga duración. Muchos de ellos producen como efecto adverso la pérdida de masa ósea, como son los corticoides usados en tratamientos de enfermedades crónicas.
- En algunos ancianos con exceso de tabaco y alcohol, se ha observado una mayor frecuencia de osteoporosis. Algunos de las adiciones más comunes, sin ser las drogas antes mencionadas, son el excesivo uso de laxantes. Estos impiden la absorción de gran número de minerales de la dieta y de vitaminas liposolubles imprescindibles.

Para la prevención:

- Hacer ejercicios adecuados y acordes a cada persona. En estos ejercicios es necesaria la combinación de ejercicios aeróbicos junto con algunos de impacto. Se ejercitarán los músculos que nos permitirán: mejor riego sanguíneo, mejora del corazón, eliminación de toxinas, mejora del funcionamiento hepático por ayuda a su descongestión, mejora del número y tamaño de las mitocondrias (sobre todo si se hace en ayunas donde se entrará en ruta de beta oxidación de ácidos grasos). Los ejercicios de impacto, entendiéndolo por estos algo que no suponga un choque brusco que pueda lastimar la estructura, pero sí algo que implique un movimiento diferente al sostenido aeróbico. Este tipo de ejercicios genera hueso, el mantenido, desgasta hueso.
- Baños de sol, que tanto se agradecerán, tanto por la energía que en sí mismo nos proporciona el sol, como para ayudar a formar la vitamina tan necesaria como es la vitamina D. teniendo en cuenta las precauciones de no tener exposiciones largas en horas de máxima insolación y de temperaturas altas, y una buena hidratación, los paseos al sol son muy aconsejables, si es posible, cambiando la zona de exposición, porque una piel ya curtida y morena, impedirá cada vez más la absorción de rayos y por lo tanto la formación de vitamina D. Como la absorción en el intestino de macro y micronutrientes está disminuida, así como la capacidad de síntesis de vitamina D por la piel, en muchos casos será aconsejable el uso de suplementos.
- Ingesta de nutrientes adecuada. Para esto será aconsejable, tanto la información-formación del anciano, como el acompañamiento, seguimiento del mismo. A sí mismo, la implicación de familiares, instituciones, o responsables que corresponda, es imprescindible para la buena nutrición de estas personas. Se aconsejará alimentos de alta calidad ya que las ingestas suelen ser desequilibradas: o comen mucho o lo más normal, que coman muy poco. En ambos casos hay un desequilibrio que se compensará con alimentos de alta calidad, ya que en caso de excesiva ingesta les llegará antes la saciedad y en caso de poca ingesta será suficiente los nutrientes que tenga para que no entren en desnutrición.
- Vida social y encontrar motivaciones diarias. Ya que sin la interacción con la sociedad es más fácil caer en el abandono, apatía, depresión, etc. con el consecuente deterioro en picado de todas las funciones de la persona, tanto a nivel motor, metabólico, intelectual, emocional, psicológico, neurológico.
- Y en cuanto a fármacos o adicciones, lo ideal sería no usarlos, pero cuando es necesario (hablando en este caso sólo de fármacos) pues intentar equilibrar las dosis y cuando se acaban los tratamientos que no se sigan medicando (algo a lo que los ancianos son muy dados). Para paliar en parte los efectos adversos de algunos fármacos se podría recurrir al uso de terapias naturales como fitoterapia, acupuntura, siempre teniendo en cuenta que ayuden a la mejora sin interferir en la acción del principio medicamentoso.