

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

*Al servei de
les persones*

**Osteoporosi
i dieta**



Fundació
Crèdit Andorrà



Osteoporosi i dieta

L'osteoporosi és la pèrdua de la massa òssia. Els ossos es tornen més porosos i més fràgils, i aleshores augmenta el risc de fractura.

El ossos es renoven constantment per poder preservar-ne la solidesa. Quan envellim, disminueix l'activitat de les cèl·lules òssies i se n'accelera la pèrdua: l'os es fa fràgil.

Factors de risc de l'osteoporosi

- Tenir més de 50 anys.
- Dones postmenopàusiques.
- Antecedents familiars.
- Edat de la primera regla.
- Malalties cròniques (diabetis, insuficiència renal, reumàtiques..).
- Haver pres molta medicació al llarg de la vida (cortisona, antiepilèptics, hormones tiroïdals...).
- Pes insuficient.
- Ingesta de calci molt baixa.

Prevenció

- Ingesta suficient de calci i vitamina D.
- Pràctica regular d'exercici físic.
- Altres: fluor, magnesi, fòsfor, vitamina C i vitamina K.

Quant calci?

Per a les dones en la fase postmenopàusica i en els homes a partir dels 70 anys, se'n recomanen de 1.000 a 1.500 mg/dia.

Aliments rics en calci

300 mg de calci	Altres aliments rics en calci
<ul style="list-style-type: none">• 1/4 de litre de llet• 2 iogurts• Un tall de formatge• Una ració de formatge fresc• 1/4 de litre de beguda de soja enriquida amb calci• 250 g d'espínacs• 100 g de sardines en oli (amb l'espina)	<ul style="list-style-type: none">• 300 g de bledes: 240 mg• 300 g de bròquil: 240 mg• 30 g d'ametlles: 82 mg• 3 figues seques: 64 mg• 30 g de sèsam: 45 mg• Una taronja: 52 mg• Truita de dos ous: 120 mg• 100 g de musclos: 100 mg• 200 g mongetes/cigróns cuits: 100mg

La vitamina D

La fabriquem amb l'exposició solar: 10-15 min. d'exposició diària sense protecció.

Són aliments rics en vitamina D:

- Les sardines i les anxoves en oli.
- Salmó, tonyina, bonítol, truita de riu.
- Rovell d'ou.
- Llet de vaca / lactis desnatats i enriquits.
- Mantega.
- Fetge.
- Oli de fetge de bacallà.

Aliments rics en magnesi

Són aliments rics en magnesi:

- Les verdures de color verd.

- El cereals integrals.
- Els llegums.
- Els fruits secs.
- El germen de blat i el llevat de cervesa.

Els aports de fluor que trobem en una alimentació equilibrada i amb l'aigua de beguda solen ser suficients.

Què cal vigilar?

- Dietes massa estrictes.
- La sal.
- Excés i defecte de proteïna animal.
- Un excés de fibra dietètica.
- Cafeïna (150 mg/dia eliminen 5 mg de calci/dia).
- L'alcohol.
- Tabac.
- Sedentarisme.

I l'exercici físic?

De forma habitual: ajuda a mantenir la massa muscular i a absorbir el calci.

A l'aire lliure, per assimilar millor la vitamina D.

Tipus: caminar, tonificació..., exercicis que facin treballar l'equilibri per prevenir caigudes i fractures.

Exemple de menú

Exemple de menú ric en calci	
ESMORZAR	Un got de llet i pa de sèsam amb formatge.
MIG MATÍ	Una fruita.
DINAR	Macarrons amb verdures gratinats. Musclos a la marinera. Fruita.
A MITJA TARDA	Un iogurt i 15 ametlles.
SOPAR	Amanida de tomàquet amb sardines. Trita d'espínacs. Una porció de formatge fresc amb mel.

Què podem fer per augmentar la ingesta de calci

- Afegir llet en pols als àpats i daus de formatge a les amanides.
- Gratinar els plats.
- Torrades amb formatge.
- Postres lactis: iogurts, arròs amb llet, flam...
- Plats amb beixamel.
- Llet evaporada i formatgets en purés o cremes.
- Afegir sèsam a les amanides, el iogurt o pa.
- Preparar vinagretes a base de fruits secs.

Exemples de plats rics en calci

- Tomàquets farcits amb sardines i formatge.
- Canelons d'espínacs a la catalana amb beixamel i gratinats.
- Torrada de pa de sèsam amb escalivada, anxova i formatge fos.
- Amanida amb daus de formatge, nous i sèsam.
- Amanida de pasta, bròquil i formatge de cabra.
- Musclos gratinats.
- Filets de peix gratinats amb beixamel.
- Sopa de peix de roca o crema de marisc amb julivert i llet evaporada.
- Bleda i patata amb salsa tahina (pasta de sèsam) o amb sal de sèsam (*gomasio*, barreja de sèsam amb espècies).
- Empedrat de cigrons amb xerris, anxoves i flocs de parmesà.
- Risotto de gambes amb parmesà.
- Flam de verdures, de peix...

Preguntes i respostes

La nata, la mantega i la crema de llet contenen calci?

No. Són aliments que contenen el greix de la llet però no calci; en canvi, són rics en vitamina D.

Com podem afavorir l'absorció del calci?

A més de la vitamina D i del fòsfor, també són necessaris el sucre de la llet, la lactosa i els aliments rics en fibra FOS (fructooligosacàrids: l'all, les cebes, els porros, les carxofes...) i en vitamina K (verdures de fulla verda).

La natació és un bon exercici per mantenir la massa òssia?

La natació és un bon exercici per fer treballar el cor i els músculs, però no és un bon exercici per prevenir la pèrdua de massa òssia. Cal fer exercici que ens faci treballar els músculs en resistència.

Has de saber que

- Cal vigilar els aliments molt rics en sodi:
 - La sal de taula.
 - La xarcuteria, el peix fumat.
 - Les conserves.
 - Els plats precuinats.
 - Les olives i els aperitius salats.
 - L'aigua amb gas.
 - El formatge.
 - El pa, la brioxeria i els pastissos.
- El paper que juguen les proteïnes:
 - Una alimentació pobre en proteïnes és un factor que afavoreix el risc de fractura òssia. Les proteïnes preserven la pèrdua de massa muscular i això ens assegura una millor mobilitat (prevenció de caigudes).
 - Una alimentació amb excés de proteïna també afavoreix l'eliminació del calci.
 - Per tant, cal adequar-ne la ingesta a les necessitats nutricionals.

