



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales
de Farmacéuticos

NOTA DE PRENSA

LOS FARMACÉUTICOS ANDALUCES ASESORAN SOBRE NUTRICIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

- **Los profesionales farmacéuticos aconsejan prevenir esta patología (cuyo día mundial tendrá lugar el 20 de octubre) a través de la ingesta de alimentos ricos en calcio y vitamina D, y con la realización de ejercicio de forma regular desde la juventud**
- **De forma paralela a la celebración del día mundial, los farmacéuticos andaluces invitan a sus pacientes a participar en una encuesta sobre nutrición y salud ósea que pueden realizar en su oficina de farmacia más cercana, y que persigue mejorar la atención que se les presta en torno a esta patología**

Jueves, 17 de octubre de 2013.- Más de 250.000 personas padecen en Andalucía osteoporosis, una enfermedad sistémica del organismo caracterizada por una disminución y deterioro de la masa ósea, que conlleva un incremento de la fragilidad de los huesos y el consecuente aumento de la posibilidad de sufrir fracturas óseas. Con motivo de la celebración de su día mundial (el 20 de octubre), los casi 11.000 farmacéuticos andaluces ofrecen a pacientes y familiares una serie de consejos nutricionales y hábitos saludables que les permita mejorar su salud ósea o ayudar a prevenir dicha patología.

Pese a que la osteoporosis se desarrolla especialmente en mujeres en edad posmenopáusica, los profesionales farmacéuticos aconsejan desarrollar una correcta prevención desde la juventud, consistente en ingerir calcio y vitamina D así como practicar ejercicio físico con regularidad.

En lo referente a la dieta a seguir, los productos enriquecidos con calcio son de gran utilidad, tanto en la prevención de la patología como en el tratamiento de la osteoporosis diagnosticada médicamente. De este modo, se recomienda ingerir lácteos, legumbres y verduras, dado que conforman los grupos de alimentos con mayor cantidad de calcio.

Como medida de prevención (así como de tratamiento) de la osteoporosis, los profesionales farmacéuticos recuerdan la importancia de tomar también alimentos

ricos en vitamina D, sobre todo durante el invierno. En este caso, se recomienda optar entre lácteos enriquecidos, pescados y huevo.

Otras recomendaciones nutricionales pasan por moderar el contenido proteico de la dieta o el aporte de sal a los alimentos que se ingieran. Asimismo, se exponer al sol de forma adecuada y segura.

De forma paralela a la celebración de este día mundial, la Vocalía Autonómica de Alimentación del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CACOF) ha puesto en marcha una campaña sobre alimentación y salud ósea que incluye la realización de una encuesta a pacientes en las 3.500 oficinas de farmacia repartidas por toda la comunidad, la cual valora la frecuencia de consumo de alimentos ricos en calcio y vitamina D de la población. El cuestionario, además, está diseñado de manera que da una puntuación que valora si la frecuencia de ingesta de estos alimentos es adecuada, de manera que el farmacéutico pueda aconsejar a la población sobre la idoneidad de llevar a cabo una dieta adecuada

Los resultados de todas las encuestas recogidas serán analizados y servirán para obtener datos sobre la frecuencia de consumo en Andalucía de alimentos que son fuente de calcio y vitamina D, y por tanto, poder valorar este importante aspecto relacionado con la promoción de la salud ósea.

Dentro de la campaña, desarrollada en colaboración con el área de Nutrición y Salud de Pharmexx International Spain, se incluye una serie de encuentros formativos multidisciplinares para profesionales sanitarios que se llevarán a cabo en las sedes de los distintos colegios de farmacéuticos de la región durante el mes de noviembre. En estas jornadas se actualizarán y pondrán en común aspectos relacionados con el metabolismo óseo, la nutrición, y la prevención de la osteoporosis. De esta manera, los profesionales farmacéuticos andaluces persiguen promover la formación y la concienciación de los profesionales sanitarios en relación a la prevención y tratamiento de la osteoporosis.

Para más información:

Gabinete de comunicación del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos: Manuela Hernández (95 462 27 27 / 651 867 278) y Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)