



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales  
de Farmacéuticos

### NOTA DE PRENSA

#### **SÓLO EL 20% DE LOS ANDALUCES SIGUE UNA DIETA CON EL SUFICIENTE APORTE DE CALCIO Y VITAMINA D NECESARIO PARA MANTENER UNA BUENA SALUD ÓSEA**

- Este dato se desprende de la encuesta llevada a cabo en las oficinas de farmacia de Andalucía, a iniciativa del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CACOF)
- Ni siquiera los tratados farmacológicamente de osteoporosis tienen una dieta más 'calcio-saludable' que los no tratados
- Las mujeres que se encuentran en el periodo de la menopausia sí realizan una dieta más 'calcio-saludable' (en concreto, el 24%) frente al resto, entre las que sólo la seguían un 17% de las consultadas

**Jueves, 5 de diciembre de 2013.-** Sólo el 20% de los andaluces sigue una dieta con el aporte suficiente de calcio y vitamina D, necesario para preservar una correcta salud ósea. Así se desprende de la encuesta elaborada a lo largo de los últimos meses en farmacias de toda Andalucía a iniciativa del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CACOF) y que tenía como fin el conocer los hábitos alimenticios de los pacientes de la región y su relación con su salud ósea.

La encuesta, en la que han podido participar de forma voluntaria todos aquellos pacientes mayores de 18 años que visitaran alguna de las cerca de 4.000 farmacias de la Comunidad, constata que no existen diferencias en los hábitos alimenticios de hombre y mujeres en relación a la ingesta de productos ricos en calcio y vitamina D, fundamentales para el cuidado del sistema óseo. Ni siquiera los tratados farmacológicamente de osteoporosis tienen una dieta más 'calcio-saludable' que los no tratados.

La principal diferencia se registra entre las propias mujeres, dado que aquellas que se encuentran en el periodo de la menopausia sí realizan una dieta más 'calcio-saludable' (en concreto, el 24%) frente al resto de féminas, entre las que sólo la seguían un 17% de las consultadas.

Las personas participantes en la encuesta, respondieron preguntas acerca de su situación fisiológica, si se encontraban bajo tratamiento para la osteoporosis, así como sus hábitos alimenticios. Entre estas cuestiones, se incluían algunas como: *¿Cuántos vasos de leche toma al día? ¿Cuántos yogures toma al día? ¿Consume queso a diario? ¿Cuántas veces a la semana consume legumbres? ¿Cuántas raciones de verduras toma al día? o Si consume alimentos enriquecidos en calcio, ¿con qué frecuencia?*

### **Consejos frente la osteoporosis**

Los farmacéuticos andaluces sostienen que seguir un hábito alimenticio con el suficiente aporte de calcio y vitamina D permite cubrir las necesidades de micronutrientes para preservar una correcta salud ósea sin la necesidad de un suplemento farmacológico.

En ese sentido, seguir de forma diaria o semanal una alimentación 'calcio-saludable' puede ayudar a prevenir de forma eficaz la osteoporosis, una patología que afecta a más de 250.000 personas en Andalucía y que se caracteriza por una disminución y deterioro de la masa ósea, lo que conlleva un incremento de la fragilidad de los huesos y el consecuente aumento de la posibilidad de sufrir fracturas.

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 cuanto a la alimentación, se recomienda tomar 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, que además favorece la absorción del calcio. 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, así como exponerse al sol de forma adecuada y segura.

El CACOF, a través de su Vocalía Autonómica de Alimentación, ha expuesto estos consejos en los encuentros formativos multidisciplinares para farmacéuticos y profesionales sanitarios que se han llevado a cabo a lo largo de este último mes en los colegios profesionales sanitarios andaluces. Estas jornadas han servido para actualizar y ponen en común aspectos relacionados con el metabolismo óseo, la nutrición y la prevención de la osteoporosis. De esta manera, los farmacéuticos andaluces persiguen promover la formación y la concienciación de los profesionales sanitarios en relación a la prevención y tratamiento de esta enfermedad. Esta iniciativa se ha desarrollado en colaboración con el área de Nutrición y Salud de Pharmexx International Spain.

**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)**