

# La Columna

## La Nutrición de la Adolescente y la Prevención de la Osteoporosis

Cuando se tienen 14 o 16 años vemos la edad adulta o la tercera edad, como algo muy lejano, pero la calidad de vida que tendremos en años posteriores a la adolescencia, mucho dependerá de lo que hayamos o no hayamos hecho durante este período de la vida.

Probablemente, aunque mis lectoras sean muy jóvenes, habrán oído hablar de los grandes perjuicios que genera a las mujeres la osteoporosis, es decir, la descalcificación de sus huesos, que las hace literalmente encogerse perdiendo varios centímetros de talla, y sufrir fácilmente fracturas, algunas que como las de la cadera, pueden matar.

Pero la prevención de la osteoporosis debe empezar en la adolescencia, por ser éste el periodo donde los huesos fijan la mayor cantidad de calcio, haciendo que éstos sean de buena o mala calidad posteriormente.

Para prevenirla se requiere que las jóvenes ingieran la mayor cantidad de productos lácteos durante su adolescencia, como leche y quesos. Sin embargo, nos preocupa mucho el que nuestras adolescentes suprimen la bebida de la leche o el comer queso por temor a engordar, sustituyendo estos productos por bebidas gaseosas de dieta.

Desgraciadamente con ello no reciben el calcio suficiente y causan un daño adicional pues estas bebidas “diet” son altas en fósforo, el cual saca el calcio de los huesos.

Otro hecho muy importante para prevenir la osteoporosis es el ejercicio físico que debemos realizar diariamente. Para ello no se requiere ir a un caro gimnasio, podría bastar con salir a caminar o a correr todas las mañanas. El ejercicio físico es vital para el desarrollo de los músculos; si desarrollamos buenos músculos en la adolescencia su tono muscular nos sostendrá, evitará caídas cuando seamos mayores y por ende la posibilidad de quebraduras. Además, eliminará esos kilos de más sin que tengamos que recurrir a privarnos de alimentos indispensables para la salud, presente y futura. (como el queso y la leche).

Recuerden, de su nutrición y hábitos de hoy dependerá su calidad de vida como mujeres adultas y adultas mayores. No causemos daños innecesarios en nuestro cuerpo por seguir tantas modas.

Buena suerte en los exámenes.

Afectuosamente.

**Dra. Julieta Rodríguez Rojas**

CCSS

N.º Telefónico 800-22-44-911

N.º Consultorio Privado 2253-43-02

