

Nutricion y Osteoporosis

Grupo 2

Luis, Carlos, Orlando, Roberto S, Roberto A, Jose
Andres

Factores de Riesgo

- ◆ Genero
- ◆ Edad
- ◆ IMC
- ◆ Raza
- ◆ Tabaquismo
- ◆ Menopausia temprana
- ◆ Medicamentos
- ◆ Café
- ◆ Bajo pico de masa osea
- ◆ Sedentarismo

- 
- ◆ Valoracion pico de masa osea
 - ◆ Poblaciones especiales de riesgo (pte desnutrido, fragil, caidas, institucionalizados, inmovilizacion)
 - ◆ Enfermedades Asociadas

Conclusiones

- ◆ Prevencion primaria (alimentos con Ca)
- ◆ Prevencion Secundaria: Calcio y vit D
- ◆ Recordar relacion entre sal y calcio
- ◆ 1.2 a 1.5 g de calcio elemental por dia
- ◆ 400 U < 51-70 a, > 70 a 600 Unidades Vit D dia

National Academy of Science 2001

- ◆ Intervenir sobre factores de riesgo remediables
- ◆ En pacientes intolerantes: suplementos y fuentes alternas