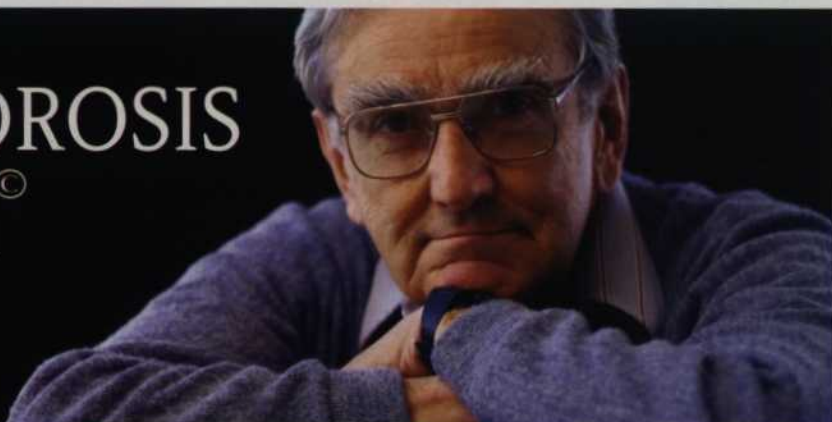


# LA OSTEOPOROSIS MASCULINA<sup>®</sup>



Muchas personas piensan, equivocadamente, que la osteoporosis (una enfermedad que se caracteriza por la pérdida progresiva de masa ósea) afecta exclusivamente a las mujeres. Es verdad que es más frecuente en las mujeres, pero los hombres también la pueden padecer.

## UNA EVOLUCIÓN LENTA Y DISCRETA

El Sr. Fernández tiene, actualmente, 65 años. Hace poco sufrió una caída por las escaleras de su casa. Después de unos días con dolores insoportables, terminó por ir al médico, que le mandó hacer unas radiografías. Éstas descubrieron una fractura en la muñeca y... osteoporosis. Para verificar hasta qué punto los huesos estaban afectados por esta dolencia, el Sr. Fernández fue sometido a una prueba llamada desintometría ósea, que mostró que tenía una pérdida del 35% de la masa ósea. El Sr. Fernández se quedó sorprendido, pues, hasta entonces, pensaba, igual que mucha gente, que la osteoporosis sólo afectaba a las mujeres.

Generalmente, la osteoporosis es una enfermedad que evoluciona lenta y silenciosamente, sin hacerse notar y que, cuando se manifiesta, ya se encuentra en una fase avanzada, provocando deformaciones en la región dorsal superior o fracturas, como le ocurrió al Sr. Fernández. Las

fracturas más frecuentes ocurren en la columna, en la muñeca y en el fémur.

## ¿POR QUÉ AFECTA A ALGUNOS HOMBRES?

Aunque la incidencia de esta enfermedad es muy superior en las mujeres, esto no significa que el hombre no pueda tenerla (de hecho, afecta a cerca del 6% de la población masculina).

Mientras que en las mujeres la aparición de la osteoporosis se debe, sobre todo, a la menopausia, en los hombres la osteoporosis está esencialmente relacionada con la edad (es la llamada osteoporosis senil). Pero, ¿cuáles pueden ser las causas?

– Un estilo de vida de hábitos poco sanos: Algunos hombres que sufren de osteoporosis se debe a que llegaron a la edad adulta con una densidad ósea insuficiente, ya sea por una alimentación pobre en calcio, tabaquismo, falta de ejercicio o consumo excesivo de alcohol. Normalmente, se alcanza el valor máximo de densidad ósea a los 30 años y a partir de entonces empieza a decrecer.

– Largos periodos de inactividad: Una enfermedad que obligue a quedarse en reposo durante un largo periodo de tiempo puede originar una baja densidad ósea.

– Un tratamiento prolongado y con una dosis alta de corticoides

(por ejemplo, para tratar inflamaciones graves) también puede volver más frágiles los huesos.

– Alteración de las hormonas masculinas: Las hormonas sexuales en el hombre también tienen un papel muy importante; así, una falta de ellas en la época de desarrollo óseo (infancia y adolescencia) hace que se llegue a la edad adulta con una menor masa ósea.

También pueden existir otros factores no identificados. De hecho, en más de la mitad de los casos de osteoporosis masculina no se conocen las causas exactas de la enfermedad. Se sospecha que la genética tiene mucho que ver.

## ¡HUESOS DUROS DE ROER!

Los hábitos sanos producen unos huesos sanos. Por tanto, es importante que:

- Para prevenir la osteoporosis, los hombres (al igual que las mujeres) deberían revisar su estilo de vida: junto con una alimentación rica en calcio y vitamina D (que se encuentra en los productos lácteos y en pescados como, por ejemplo, el salmón y la sardina), es aconsejable practicar ejercicio físico. Dar un paseo diario al aire libre es mejor que correr un solo día a la semana.

- En el caso en que los niveles de testosterona sean muy bajos, puede ser aconsejable que se siga un tratamiento hormonal.

- Si ya tiene osteoporosis, el paciente debería reforzar las medidas para evitar la pérdida de masa ósea y prevenir, de esta manera, posibles fracturas. El médico podrá prescribirle un tratamiento (por ejemplo, medicamentos a base de calcitonina, bifosfonatos, etc.). ■



## LA DIETA

Las necesidades de calcio de un hombre se alcanzan fácilmente con tres raciones diarias de productos lácteos. Por ejemplo, un vaso de leche, un yogur y una ración de queso (cuanto más curado está, más calcio contiene). Además, también completan la dosis de calcio la ingesta de otros alimentos no lácteos como sardinas en lata, acelgas, espinacas, garbanzos, almedras, marisco, etc.