

La Osteoporosis

Medicina, 27/10/2012



Cuando la menopausia (haz clic [aquí](#) para saber más sobre la Menopausia) llega, uno de los principales síntomas recae en el sistema óseo. Los huesos se vuelven más débiles, y es común en ciertos casos que se comience a producir osteoporosis, una enfermedad que daña los huesos y que genera complicaciones sobre los mismos. Algunos productos naturales son capaces de prevenir el desarrollo de osteoporosis en mujeres postmenopáusicas y uno de los agentes principales que actúan en ello es la soja, cuyas isoflavonas (fitoestrógenos) podrían prevenir esta enfermedad.

La soja es una legumbre muy consumida en las culturas orientales pero no así en Occidente. Posee una gran cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales que son vitales para el funcionamiento del organismo por lo que es eficaz para prevenir o ayudar a tratar enfermedades. Las semillas son las partes de la planta que cuentan con los principios activos y cualidades medicinales. La soja contiene un alto contenido de calcio y proteína vegetal por lo que puede reemplazar nutricionalmente a la carne y leche.

Además de la Soja, la vitamina D es indispensable para que nuestro organismo absorba el calcio. Todos los alimentos que nos proporcionan calcio tienen vitamina D y algunas frutas y verduras también. También debemos consumir alimentos que contengan vitamina B12, fósforo, magnesio, flúor y silicio. Se recomiendan los siguientes alimentos: Pescado azul, yema de huevo, espinaca, lácteos enteros o fortificados, mantequilla, nata, alimentos ricos en proteínas como carnes, mariscos, frutos secos, cereales integrales, te negro y el agua mineral.

Mediante la práctica de actividad física podemos aumentar la densidad ósea, nunca es tarde para comenzar a ejercitarse y es uno de los factores más influyentes a la hora de fortalecer los huesos. Además del ejercicio físico es muy recomendable practicar alguna disciplina como el yoga (haz clic [aquí](#) para saber más del Yoga) o el tai chi. A través de las posturas que se practican se mantiene un esqueleto saludable y fuerte.

La Trastienda de María Weblog: latrastiendademaria.com

La Trastienda de María Tienda on-line: latrastiendademaria.com/tienda