

ALIMENTACIÓN

La dieta mediterránea refuerza los huesos

Texto: M.Roade



Una dieta basada en un alto consumo de pescado y aceite de oliva y una ingesta menor de carnes rojas influye de manera positiva en la salud ósea de las mujeres.

Una dieta basada en un alto consumo de pescado y aceite de oliva y una ingesta menor de carnes rojas influye de manera positiva en la salud ósea de las mujeres, según un estudio de la Universidad Harokopio de Atenas, Grecia.

El desarrollo y mantenimiento de la masa ósea están relacionados en gran medida con la dieta. Los nutrientes más relevantes para la salud de los huesos son el calcio y el fósforo, que componen del 80% al 90% de su con-

tenido mineral. Hasta ahora, los análisis se habían centrado en estudiar la relación existente entre un nutriente específico y la salud de los huesos, mientras que el estudio de los investigadores de la Universidad de Harokopio cuenta con un trabajo de campo detrás, analizando la dieta completa de 220 mujeres griegas.

La conclusión a la que llegaron los investigadores es que una dieta cercana a la mediterránea —rica en verduras, pescado y aceite de oliva, y baja en carnes y pro-

ductos lácteos— influye de manera positiva en el índice de masa ósea de las mujeres estudiadas. Se sugiere así que este patrón alimenticio aporta elementos para conservar las propiedades de los huesos durante la edad adulta.

Por otra parte, un grupo de científicos del Instituto Municipal de Investigación Médica de Barcelona (Imim-Hospital del Mar) ha estudiado cómo la dieta mediterránea contribuye a la mejora de la percepción que las personas tienen sobre su estado de salud física y mental.

LA DIETA MEDITERRÁNEA AYUDA A MANTENER LA MASA ÓSEA

EL ESTUDIO TUVO EN CUENTA LOS EFECTOS SOBRE EL ESQUELETO

