

## 09 - OSTEOPOROSIS

El hueso es un tejido dinámico adaptable a variaciones de peso. Esta adaptación se produce a través de una modificación continua de la estructura. Su esqueleto se renueva cada siete a diez años. En las mujeres, el esqueleto alcanza su fuerza y densidad máximas alrededor de los veinticinco años. Usted debe comenzar a cuidar sus huesos ahora si desea tener huesos fuertes y sanos en su vejez.

La salud de los huesos es crucial para usted como bailarín y para su carrera a largo plazo. Los huesos constituyen un tejido vivo que usted debe cuidar de por vida. Tan fuerte como el acero y lo suficientemente liviano como para bailar, el hueso es un andamiaje de brillante ingeniería que sostiene al cuerpo contra la fuerza de gravedad y resiste la fuerza de los músculos para permitir el movimiento. Los huesos consisten en tejido conectivo (colágeno), sales de calcio y otros minerales que forman una estructura de panal.

Si los orificios en la estructura de panal de sus huesos se agrandan, la arquitectura interna cambia y se torna más frágil y propensa a quebrarse fácilmente. Sus huesos se tornan delgados y quebradizos y este fenómeno se conoce como osteoporosis o huesos porosos.

Como bailarín, usted no debería correr el riesgo. El entrenamiento de danza junto con un ejercicio regular de levantamiento de pesas (ejercicio que ejerce un impacto de carga y estira y contrae los músculos), estimula al hueso a fortalecerse. Sin embargo, usted no debería dar por sentado la salud de sus huesos. La combinación de mucho ejercicio (levantamiento de pesas o no), y muy poco alimento, produce una caída en los niveles de estrógeno y testosterona. El estrógeno (para las mujeres) y la testosterona (para los hombres), son cruciales para la salud de su esqueleto.

Los niveles bajos de estrógeno y posiblemente de testosterona, pueden producir un serio debilitamiento de su esqueleto y resultar en huesos delgados y quebradizos, lo cual constituye un peligro, incluso cuando se es joven. Dichos huesos delgados y quebradizos son propensos a "fracturas por fragilidad", lo cual, ante un mínimo golpe o una caída, puede causar la quebradura de un hueso. Estos huesos, también son propensos a "fracturas por estrés", causadas por el esfuerzo repetitivo en una parte del cuerpo. A causa de los niveles bajos de estrógeno y testosterona, sus huesos pueden llegar a debilitarse de por vida.

Las mujeres con niveles bajos de estrógeno son las que corren el mayor riesgo. El mejor signo que posee usted para detectar niveles bajos de estrógeno en su cuerpo, es cuando sus períodos menstruales se interrumpen. Sus períodos menstruales pueden interrumpirse como consecuencia de un entrenamiento intenso paralelo a una dieta baja en energías. La ausencia de períodos menstruales por un lapso de seis meses o una demora en el comienzo de una menstruación ( después de los 16 años), podría causar baja densidad ósea y un incremento del riesgo de fractura. Con la ausencia de períodos menstruales, los huesos perderían densidad y en una mujer en sus veinte años podrían tornarse tan débiles como los de una de 70 años.

Si usted sufre una ausencia de los períodos menstruales por un lapso de tres meses o más, consulte a un médico clínico o acuda a una clínica de planificación familiar. Usted podría estar padeciendo un problema médico más allá de su problema de peso.

## ¿Cómo puedo saber si tengo osteoporosis?

La osteoporosis no se detecta hasta su primera fractura. Estas fracturas por fragilidad pueden producirse con muy poca fuerza, ya sea al caer desde un salto o al agacharse para levantar algo del suelo. Estas fracturas pueden resultar en lesiones que pueden causar debilitamiento y malformación potencial.

## ¿Cómo se previenen los huesos débiles?

Usted debe comenzar a cuidarse desde ahora. Los huesos necesitan alimento, ejercicio y niveles hormonales sanos. Usted debe equilibrar su entrenamiento, dieta y peso corporal para obtener la máxima salud de sus huesos.

## Calcio

De carácter vital para la contracción muscular, la transmisión nerviosa y la coagulación de la sangre, el calcio también le otorga la fuerza a los huesos. Si usted no consume el calcio suficiente para estas otras funciones, el cuerpo lo toma de sus huesos. Esto puede conducir a la osteoporosis. La osteoporosis afecta también a los hombres, pero las mujeres sufren un mayor riesgo, en especial si son muy delgadas, fuman, o toman demasiada cafeína y no consumen el calcio suficiente.

La mejor defensa contra la osteoporosis reside en la combinación de una buena ingesta de calcio, un estilo de vida saludable y ejercicio de levantamiento de pesas, lo cual estimula la formación de hueso.

Fuentes: Leche y productos lácteos (los de bajo contenido graso contienen la misma cantidad), sardinas, salmón enlatado (siempre y cuando se ingieran los huesos), tofu (queso de soja), vegetales de hojas verdes, y frijoles. Los niños requieren de 800 a 1200 mg por día. En adolescentes y adultos la dosis requerida es de 1200 a 1500 mg por día.

(Adaptado de un extracto de "Your Body Your Risk", reproducido con el permiso de Dance UK. Ésta y otras publicaciones de Dance UK sobre la salud del bailarín, se encuentran disponibles en: [www.danceuk.org](http://www.danceuk.org), e-mail: [info@danceuk.org](mailto:info@danceuk.org))