

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES CON OSTEOPOROSIS

Cristina López-Anguas Sánchez, Javier Marhuenda Hernández, Débora Villaño Valencia, Pilar Zafrilla Rentero, Begoña Cerdá Martínez-Pujalte.

Facultad de Ciencias de la Salud. Grado en Farmacia. Universidad Católica de Murcia

INTRODUCCIÓN

Entre los factores modificables en la osteoporosis se encuentran tanto los hábitos alimentarios como el ejercicio. En la salud osteoarticular, la dieta y la actividad física han de estar presentes tanto en el tratamiento como en la prevención.

MATERIAL Y MÉTODO

Estudio observacional transversal prospectivo realizado en farmacia comunitaria. Participaron 100 pacientes sanos mayores de 18 años que estaban en tratamiento con bifosfonatos.

RESULTADOS

En cuanto al consumo de los principales grupos de alimentos, se observa:

- ✓ Consumo de pescado: 62% de la población (45% de pescado azul).
- ✓ Consumo de carne roja: un 32% al menos 1 vez por semana, mientras el 50% no la consumen de forma regular.
- ✓ Consumo de lácteos mayoritario de semi o completamente desnatados.
- ✓ Consumo de frutas y verduras:
Hoja verde: 40% de la muestra consume de forma diaria (4 o más veces) este tipo de verduras.
Destacan el consumo diario de pimiento y el de tomate, el 50% y el 68% respectivamente los consume de manera diaria.

Hay que destacar un buen consumo de vitaminas del grupo B, vitamina A, D y K.

La falta de ejercicio físico supone también una disminución en la densidad mineral ósea. El ejercicio físico que realiza nuestra muestra poblacional, es un valor mejorable, siendo el 48% de los encuestados el que camina o sube y baja escaleras todos los días. En cuanto al tipo de ejercicio físico que practicaban, caminar fue una de las actividades mayoritarias.

OBJETIVO

Determinar los hábitos alimentarios y grado de ejercicio físico en pacientes con osteoporosis tratados con bifosfonatos de administración oral, para poder hacer una intervención farmacéutica que ayuden a evitar la progresión de la enfermedad.

| Variables | Porcentaje | |
|---|----------------------------|-----|
| ¿Consume normalmente café? | Nunca | 30% |
| | Ocasionalmente | 17% |
| | 1-2 veces al día | 52% |
| | 2-4 veces al día | 1% |
| | Más 4 veces al día | 0% |
| ¿Consume normalmente cerveza? | Nunca | 56% |
| | Menos 1 vez a la semana | 16% |
| | 1-2 veces a la semana | 22% |
| | 3-4 veces a la semana | 5% |
| | Más de 4 veces a la semana | 1% |
| ¿Consume normalmente bebidas alcohólicas? | Nunca | 92% |
| | Menos 1 vez a la semana | 4% |
| | 1-2 veces a la semana | 4% |
| | 3-4 veces a la semana | 0% |
| | Más de 4 veces a la semana | 0% |

CONCLUSIONES

Pese a que España es uno de los mayores consumidores regulares de alcohol, la muestra poblacional demuestra un consumo moderado de alcohol. Igualmente, los conocimientos sobre alimentación de la muestra son correctos pero la implementación de estos conocimientos necesita mejorar, así como la frecuencia de ejercicio físico.