

Florida
Osteoporosis
Prevention
& Education Program

Programa de prevención y educación sobre la osteoporosis de Florida La mujer afroamericana y la osteoporosis

Pese a que la mujer afroamericana tiende a poseer una densidad mineral ósea (BMD) mayor que la de la mujer blanca, en el transcurso de la vida ésta también corre el riesgo de contraer la osteoporosis. Es más, al envejecer, el riesgo que corre la mujer afroamericana de contraer la osteoporosis se asemeja al riesgo que corren las mujeres blancas. Así, al aumentar el número de mujeres afroamericanas en los Estados Unidos, habrá un número creciente de mujeres afroamericanas con osteoporosis.

Los estudios científicos recientes destacan el riesgo que corre la mujer afroamericana en contraer la osteoporosis y fracturas.

- Aproximadamente 300,000 mujeres afroamericanas actualmente padecen de osteoporosis.
- Entre un 80 y 95% de las fracturas en mujeres afroamericanas mayores de 64 años se deben a la osteoporosis.
- La mujer afroamericana tiene una mayor probabilidad de morir después de una fractura de cadera que la mujer blanca.
- Al envejecer la mujer afroamericana, su riesgo de fracturarse la cadera se duplica aproximadamente cada siete años.
- Las enfermedades más predominantes en la población afroamericana, como lo son la anemia drepanocítica y el lupus eritematoso sistémico están relacionadas con la osteoporosis.

¿De qué manera afecta la nutrición a los afroamericanos y su riesgo de contraer la osteoporosis?

El consumo adecuado de calcio juega un papel decisivo en el desarrollo de una masa ósea óptima y en evitar la pérdida ósea. Los estudios indican que la mujer afroamericana consume 50% menos calcio que la cantidad alimenticia recomendada.

La intolerancia a la lactosa también podría comprometer el consumo de calcio. Hasta un 75% de todos los afroamericanos son intolerantes a la lactosa. Sin embargo, un estudio reciente descubrió que muchas personas que son intolerantes a la lactosa pueden digerir hasta dos tazas de leche al día sin tener síntomas, si se reparten en pequeñas porciones. Pese a que la leche y otros productos lácteos como lo son el queso y el yogur son las mejores fuentes de calcio, existen muchos alimentos no lácteos que también contienen calcio. El nabo y la col rizada son buenas fuentes de calcio entre las verduras: sin embargo, se deben consumir en grandes cantidades para obtener una cantidad de calcio equivalente a la de los productos lácteos. Las sardinas y el salmón con huesos comestibles y el jugo de naranja enriquecido con calcio también son buenas fuentes de calcio.