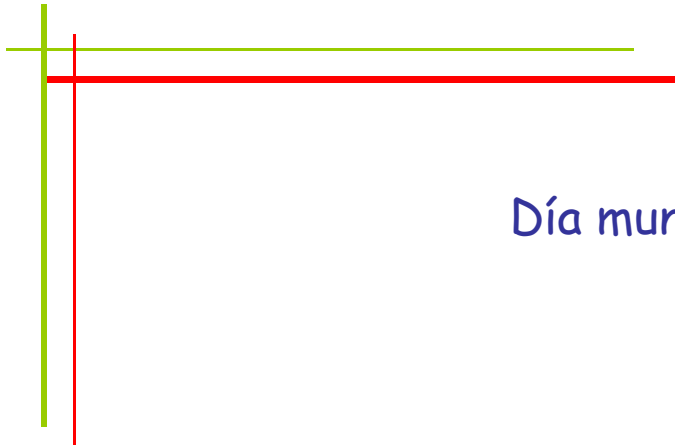




Día mundial de la Osteoporosis 2009



Análisis de los datos de medición de la
masa ósea en columna vertebral con equipo
DENSITOMETRO LUNAR PRODIGY



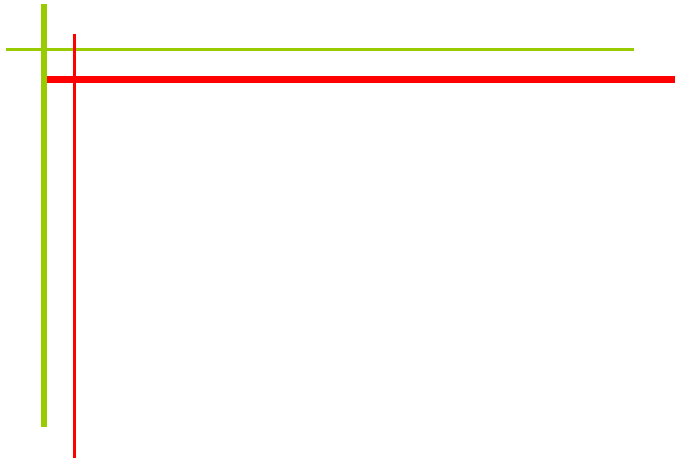
Introducción

El [día mundial de la osteoporosis](#) de 2009 se realizó una acción para concienciar a la población sobre la importancia de la prevención y diagnóstico precoz de la osteoporosis. Para ello se habilitó una unidad móvil con un densitómetro [DEXA LUNAR PRODIGY](#) y tres densitómetros [Achilles Insight](#) que se situó en la céntrica avenida de Felipe II de Madrid. En dicha unidad se ofreció la posibilidad a los transeúntes de que conocieran su densidad ósea, medida en el hueso calcáneo del tobillo con el densitómetro de ultrasonidos, y a un grupo reducido de mujeres, todas ellas senadoras, congresistas y diputadas, se les ofreció la posibilidad de obtener una medición de su densidad ósea mediante el equipo [Dexa Lunar Prodigy](#) en la columna y en la cadera.

Con los datos obtenidos de la [medición de la densidad ósea en la columna](#) de estas 26 mujeres, se ha realizado un análisis que permite ver la [relación existente entre el IMC](#) (Índice de Masa Corporal) y [la salud ósea](#). La edad de este grupo de análisis está entre los 30 y los 50 años.

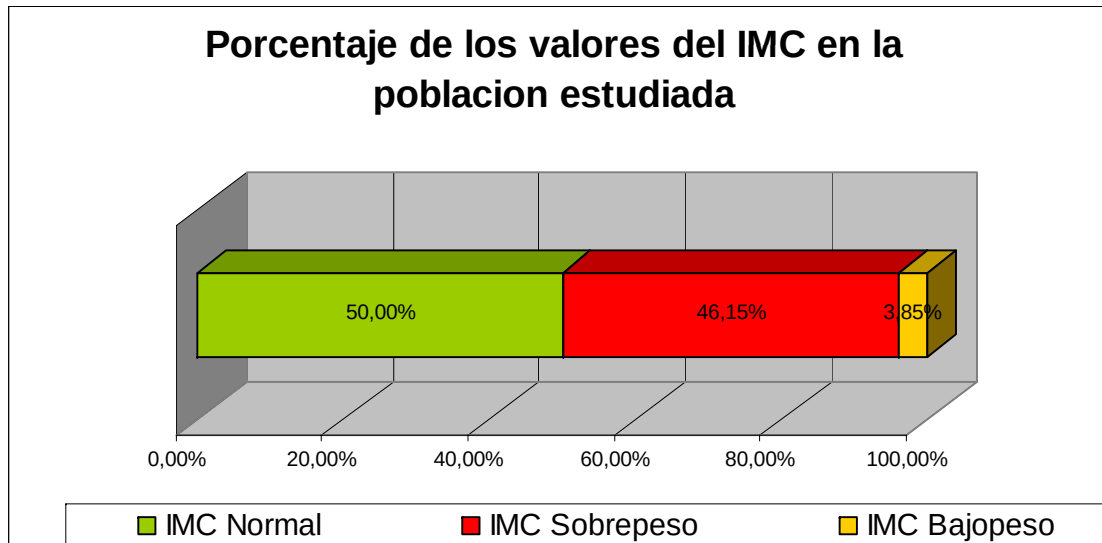
El sobrepeso y la obesidad normalmente van unidos a otras patologías que afectan a la salud, incluidas patologías que afectan la salud e integridad de los huesos.

Con el análisis de los datos recogidos en la medición de la masa ósea en columna vertebral con el equipo DEXA LUNAR PRODIGY se puede observar la [correlación entre un IMC adecuado y las patologías óseas](#).



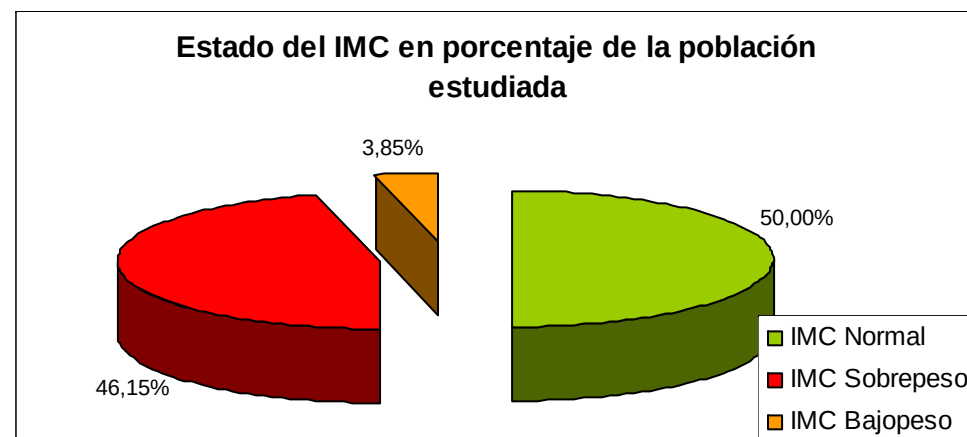
Análisis de los datos obtenidos

Distribución del IMC en la población estudiada

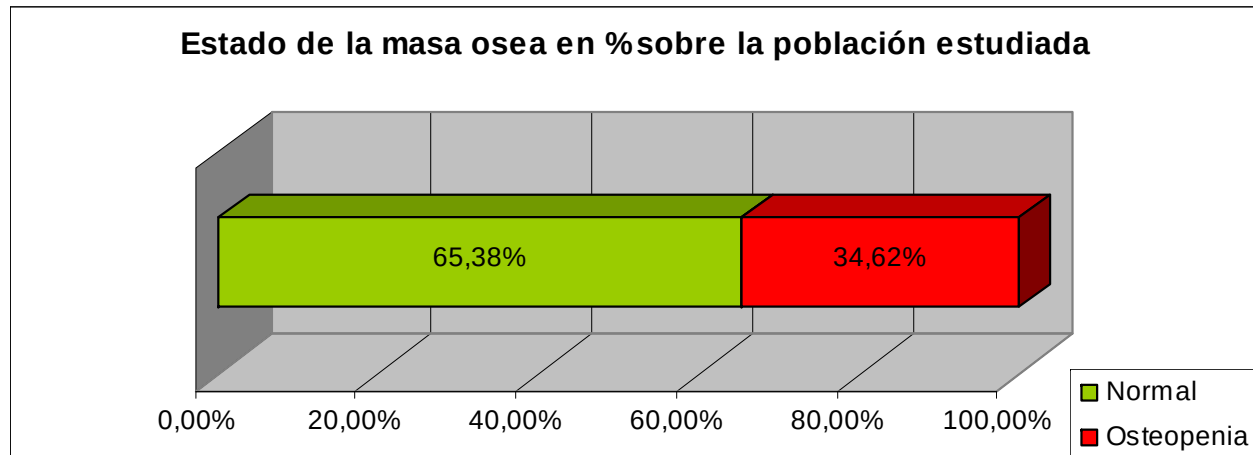


En la muestra analizada, el 50% de las mujeres tienen normopeso, el 40% tienen sobrepeso y un 10% tienen un peso por debajo del que le correspondería por su talla.

Este porcentaje de incidencia del sobrepeso en este grupo de estudio, se corresponde con los datos de incidencia del mismo en la población general. Según los datos del INE de diciembre de 2009, un 17% de la población española sufre de obesidad y un 36,6% sufre de sobrepeso.

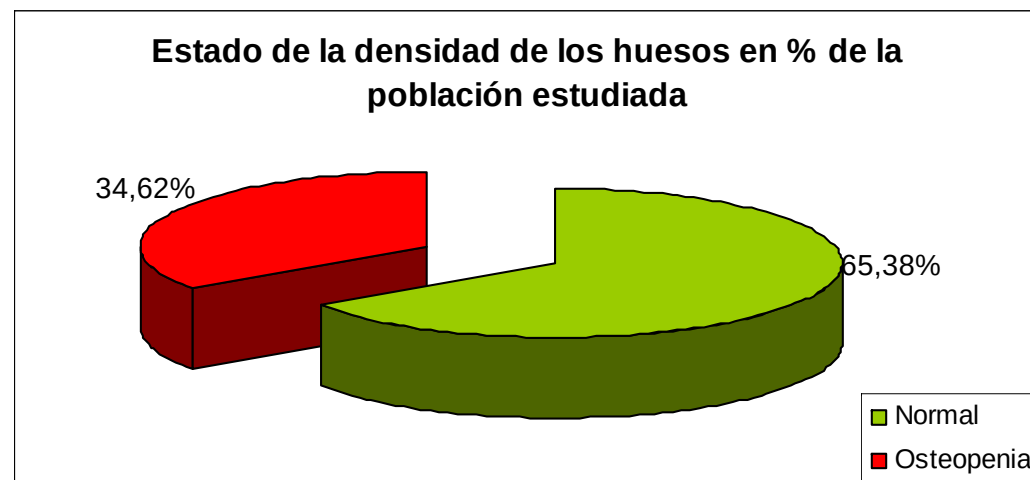


Distribución de la valoración de la masa ósea en la población estudiada



En la muestra analizada, algo más del 38% de las mujeres medidas tiene osteopenia, es decir, que la masa ósea de sus huesos comienza a ser baja, y que hace que éstos sean más frágiles.

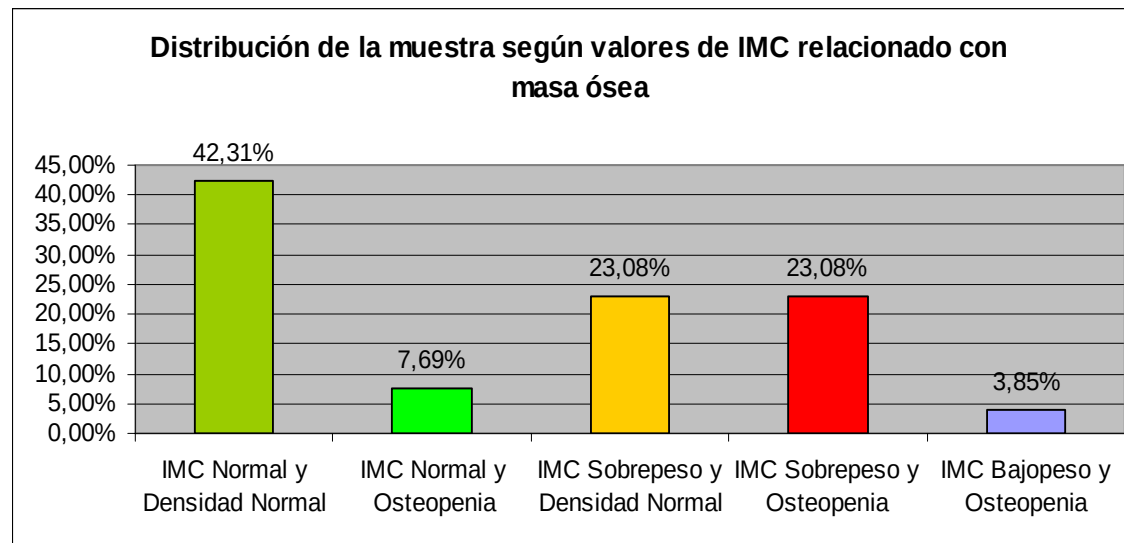
En la muestra analizada no hay ninguna mujer con osteoporosis, que es un grado más avanzado de descalcificación ósea.



Distribución de los valores relacionados del IMC y de la densidad ósea

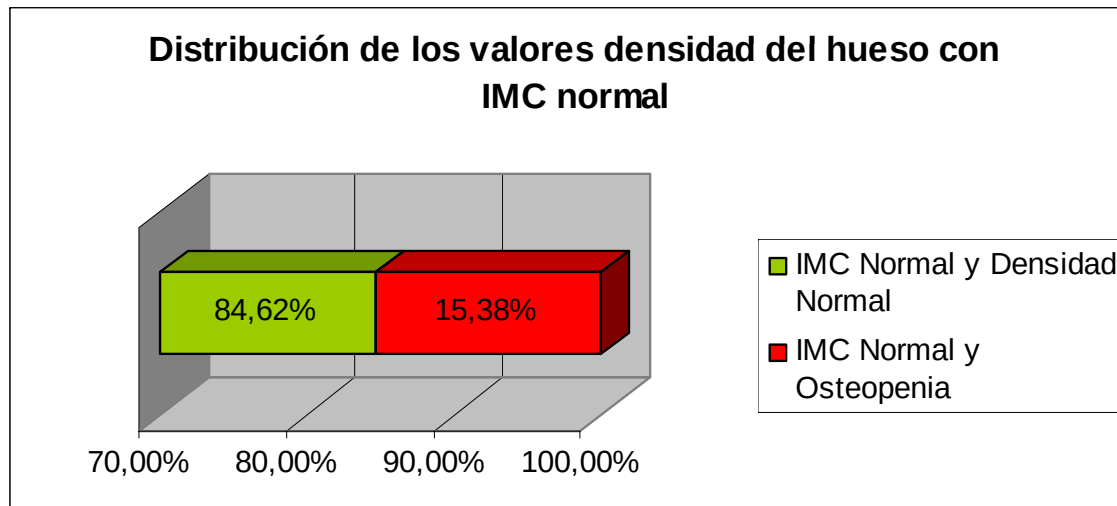
Dividiendo la muestra en diferentes grupos que relacionan su IMC y su densidad ósea, se puede observar la **menor incidencia de problemas óseos en personas con un IMC normal**, comparado con el grupo con sobrepeso.

En general, las personas con sobrepeso u obesidad, llevan una dieta menos equilibrada y saludable, que en muchas ocasiones no incluye todos los nutrientes necesarios para el organismo, que puede incluir una insuficiencia de calcio. Además, este grupo de personas suele realizar poco ejercicio físico, que también colabora en la aparición de alteraciones en la densidad ósea.



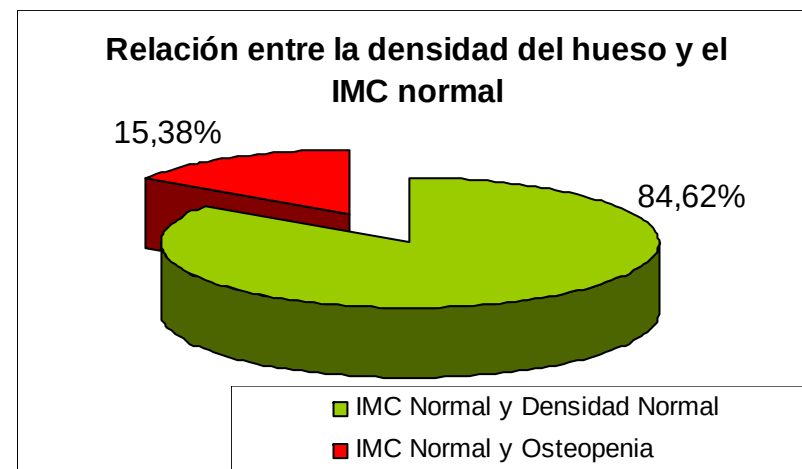
En la muestra también se identifica un 3% con bajo peso corporal e IMC bajo, que además presenta osteopenia. Existe una relación entre una bajo peso corporal, por una deficiente alimentación y la aparición de problemas óseos.

Valores de la densidad ósea en el grupo de IMC normal de la muestra

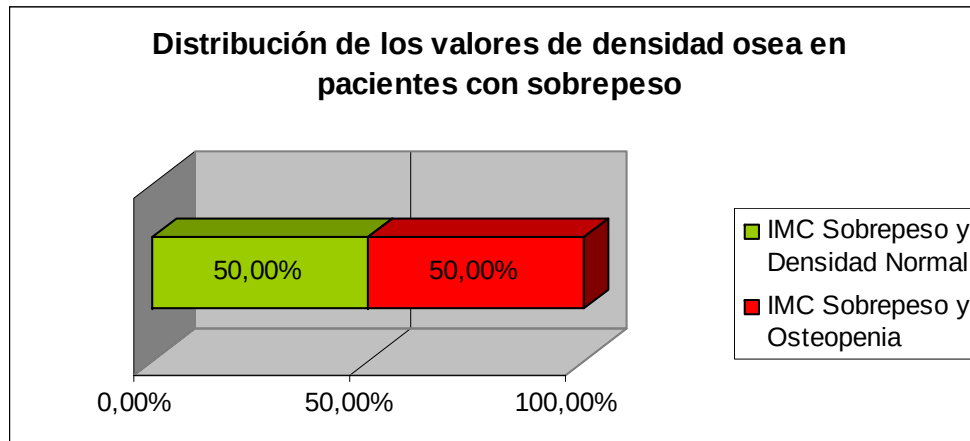


Dentro del grupo muestral con **normopeso**, ligeramente algo más del **80%** de los individuos tienen una **densidad ósea dentro de los valores considerados normales**.

En este grupo, sólo un **15 %** presenta **problemas en la densidad de la masa ósea** que puedan hacer que sus huesos sean más frágiles y susceptibles de rotura.

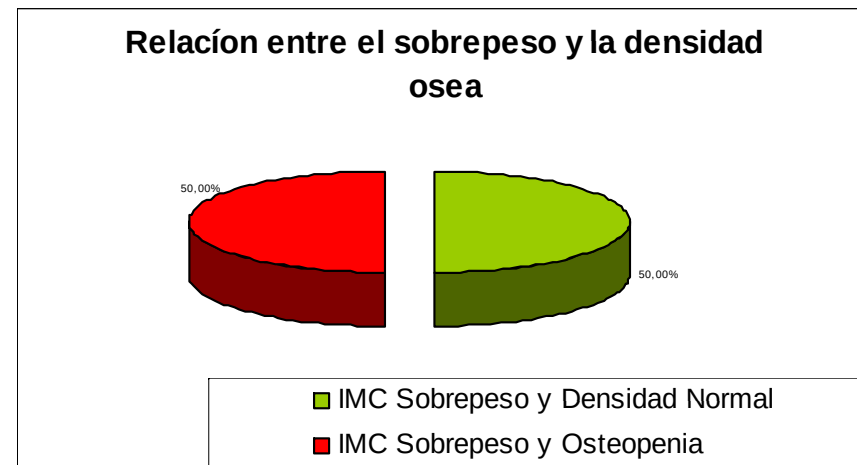


Valores de la densidad ósea en el grupo de con sobrepeso, según el IMC

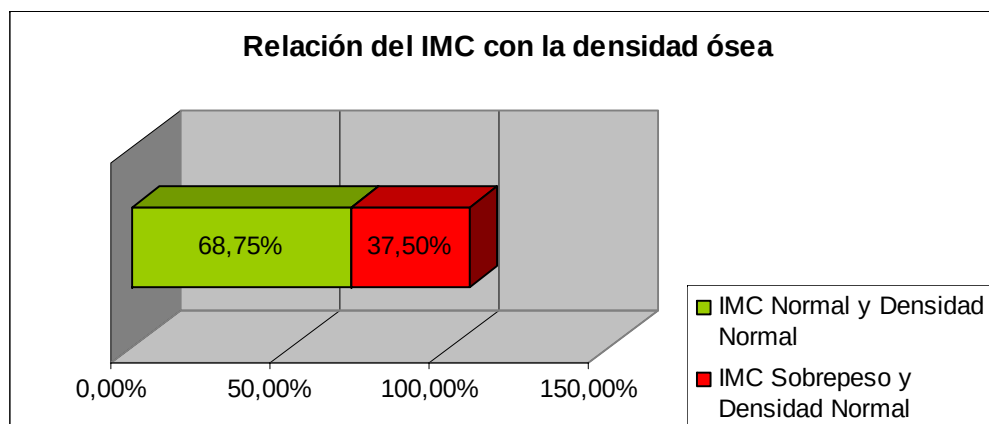


En el grupo de las **personas con sobrepeso** se **igualan el porcentaje** de las personas de la muestra que tienen un valor de densidad de masas ósea por debajo de la normalidad, y las que tienen dicho valor dentro de los valores considerados adecuados .

En este grupo, se observa un gran aumento de la incidencia de la osteopenia, problema que se puede ver agravado por el exceso de peso que tienen que soportar los huesos, y porque en este grupo de personas, según diversos estudios realizados, el sedentarismo es mucho mayor.

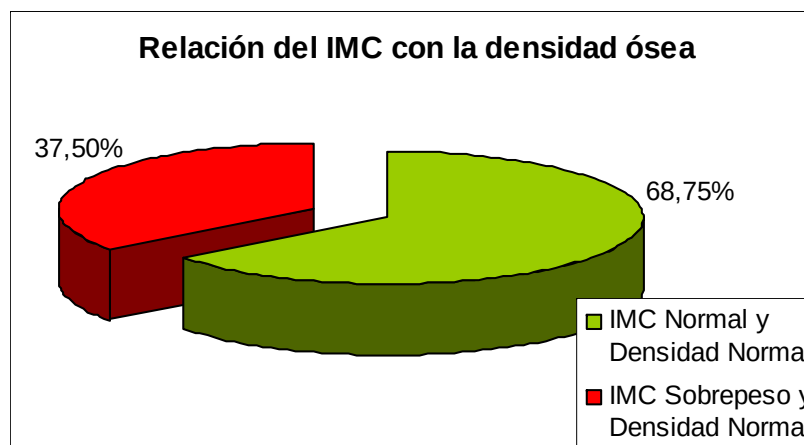


Análisis de los valores del IMC en el grupo muestral con densidad ósea normal

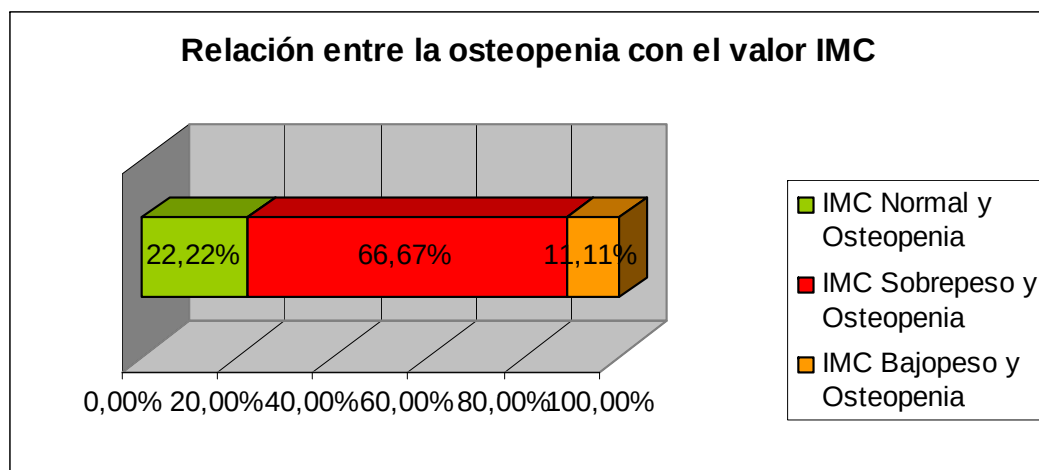


Si el análisis lo hacemos dentro del grupo de **personas** que ofrecen unos datos de **densidad ósea normal** se puede observar que hay una clara **prevalencia** de **individuos** con un índice de **masa corporal normal**.

Al cantidad de personas que tienen normopeso, teniendo una densidad ósea normal, es casi el doble que entre las que tienen sobrepeso.

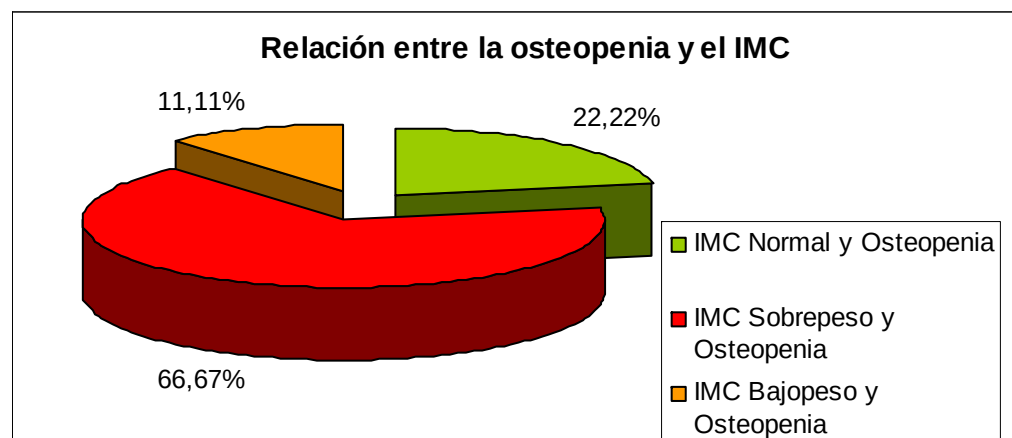


Análisis de los valores del IMC en el grupo muestral con osteopenia



Dentro del grupo de **personas con osteopenia**, se observa una **mayor prevalencia** de la dolencia en las personas que tienen **sobrepeso**, detectando así mismo osteopenia en la persona de la muestra con bajo peso.

Según los datos obtenidos de la muestra de población estudiada, la incidencia de **osteopenia** es **tres veces mayor** en las personas con **sobrepeso** que entre las personas con peso dentro de los valores normales.



Conclusiones

El análisis de los datos recogidos en muestra analizada ponen de manifiesto lo siguiente:

- La **incidencia del sobrepeso** en la muestra, un **40%,** es aproximadamente la misma que describen los estudios más recientes para la población española.
- En la población analizada, **no se detecta** ningún caso de **osteoporosis**, que cabría esperar, dentro de las características y edad del grupo estudiado.
- Un **34% de las mujeres** que forman parte del grupo analizado, tienen **osteopenia**, que si no se ponen las medidas preventivas necesarias, puede transformarse en osteoporosis en unos años.
- Se detecta una **gran relación entre sobrepeso y aparición de osteopenia**. En el grupo de mujeres de la muestra que presenta **sobrepeso**, **el 66% tiene osteopenia**, Este dato es de gran importancia, ya que los huesos están debilitados, al tener una calcificación deficiente, y tienen que soportar un peso excesivo.
- La pequeña parte de la muestra que presenta un peso demasiado bajo para su estatura presenta osteoporosis.

Recomendaciones

Según los datos obtenidos, las siguientes acciones pueden tener una gran importancia para preservar la salud de la población:

- La **concienciación de la llevar unos hábitos de vida saludable**, en donde el ejercicio físico tenga una gran importancia.
- Lograr un **diagnóstico precoz** de posibles problemas de **descalcificación** de los huesos, para evitar la aparición de osteoporosis. Con la realización de forma periódica de densitometrias se puede detectar el inicio de los problemas de densidad ósea, y se puede poner tratamiento.
- **Informar de las patologías** que pueden conllevar el **sobrepeso**, incluida una menor densidad de la masa ósea, desarrollando en este grupo un **programa específico de control densitométrico**.

C/ Juan Bravo, 69

28006 Madrid



Telf. 91 435 40 80

www.salinasyassociados.com