

NUTRICIÓN

La relación de la nutrición y la Osteogénesis Imperfecta es muy importante ya que determina en gran medida la evolución de la enfermedad. La alimentación es uno de los factores que más se pueden controlar a favor de la salud ósea, por lo que es importante conocer y aplicar las recomendaciones dietéticas.

Es importante asegurar un aporte adecuado de calcio y proteínas. El hueso está formado en un 99% por calcio, mineral que interviene además en funciones del metabolismo óseo (hay que tener en cuenta que un exceso en el consumo de calcio puede favorecer la formación de cálculos renales). A consecuencia de las fracturas y las operaciones quirúrgicas (asociadas a la restricción temporal en la ingesta de alimentos) a las que están expuestas estas personas, se hace necesario el aporte de nutrientes y el de minerales como el calcio y el fósforo. Es conveniente también el aporte de Vitamina A en la medida que potencia la absorción del calcio de los alimentos (obtenidos principalmente a través de la leche y los derivados lácteos), la Vitamina D, que interviene en la fijación del mismo, y la Vitamina C que interviene en la formación del colágeno (ésta última es importante consumirla diariamente a través de alimentos cítricos, tomates y verduras, ya que no se almacena en el organismo).

En términos generales, y de forma más sencilla, se ofrecen unas pautas a seguir para mantener una nutrición equilibrada:

ALIMENTO	RACIÓN
Verduras cocinadas	1 diaria
Verduras y hortalizas frescas	1 diaria
Frutas	2 diarias
Leche y derivados lácteos	2-3 diarios
Legumbres	2-3 por semana
Carnes y pescados	1-2 diarios (alternando entre ellos)
Huevos	4 por semana
Pan (integral)	3-4 raciones por semana

Además, se deben incluir en la dieta patatas, cereales, etc, y tomar 1'5 a 2 litros diarios de agua. Hay que aumentar el consumo de verduras, ensaladas, frutas, cereales y tubérculos, pan (pan integral) y legumbres, ya que todos ellos son ricos en hidratos de carbono. Sin embargo, se debe moderar el consumo de bebidas alcohólicas, grasas animales, bollería y similares ya que aumentan el aporte de colesterol.

La O.I. puede estar asociada a otros problemas como el [estreñimiento](#), la [obesidad](#), y [problemas circulatorios](#), que pueden corregirse a través de la alimentación.

Para el problema del [estreñimiento](#) es recomendable consumir entre 20 y 30 gr/día de fibra, lo que se traduce en 5 ó 6 raciones de fruta y verduras, pero el exceso, especialmente cuando se toma en forma de complementos dietéticos puede interferir en la absorción de minerales como el calcio. Se debe incluir en la dieta pan integral.

Para evitar o corregir la [obesidad](#) hay que: disminuir el consumo de grasas y azúcares (pastelería, dulce, embutido, cerdo, aceites, manteca), aumentar el consumo de legumbres, verduras, féculas, frutas, carne magra y pescados (asados o cocidos), tomar abundante agua y hacer todo el ejercicio posible dependiendo de la situación personal de cada persona.

En cuanto a los [problemas cardiovasculares](#), una adecuada y equilibrada dieta ayuda a la prevención de futuras complicaciones en pacientes con O.I. que, en algunos de los casos, llevan asociados el factor del sedentarismo y la influencia del colágeno en la constitución de los vasos arteriales. Es conveniente, tomar aceite de oliva, ingerir pescados azules (a la plancha o asados) y evitar las grasas animales en la medida que afectan al colesterol.

Los **problemas gastrointestinales** son frecuentes debidos al consumo de medicamentos que pueden agredir el aparato digestivo (úlceras, gastritis, etc.), a la constitución anatómica (escoliosis, hernias de hiato)...Es importante potenciar el consumo de agua y fibra (legumbres con piel, kiwis, ciruelas, naranjas...). Se evitarán las habas, manzanas y bebidas carbonatadas.