

**NOTA IMPORTANTE:**

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos).

---

## **La SEEN incide en la relación entre la obesidad y los problemas osteoarticulares**

- “Es preciso mantener un plan de alimentación equilibrado en el que se asegure el aporte suficiente de algunos nutrientes fundamentales para el hueso”, destaca la Dra. María Rosa Alhambra, miembro del Grupo de Metabolismo Mineral Óseo de la SEEN.
- “La obesidad y los problemas osteoarticulares son problemas de salud sumamente prevalentes en nuestra sociedad. La obesidad duplica el riesgo de sufrir osteoartritis a lo largo de la vida”, asegura la Dra. Ana de Hollanda, coordinadora del Área de Obesidad de la SEEN.
- El 30% de las personas de 65 años o más pueden sufrir una caída una vez por año y este porcentaje se incrementa hasta el 50% en los mayores de 80 años.

**Madrid, 30 de marzo de 2023.-** La **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)** ha suscrito un ‘**Manifiesto a favor de Salud Osteoarticular y de combatir la Obesidad**’ junto con varias sociedades científicas con el fin de sensibilizar a la sociedad sobre la interrelación entre la obesidad y los problemas osteoarticulares.

La osteoartritis es la principal causa de dependencia de la movilidad y discapacidad, la obesidad es el factor de riesgo más importante en su desarrollo y, por otra parte, una disminución de la movilidad por causas osteoarticulares contribuye al inicio y mantenimiento de la obesidad.

Los datos recogidos en el documento reflejan que una pérdida del 5% del peso corporal contribuye a mejorar el pronóstico de las patologías osteoarticulares, especialmente de rodilla y cadera. Asimismo, una reducción del 10% del peso corporal y la práctica de ejercicio físico influyen también en la sintomatología y el dolor, mejorando la función articular y la calidad de vida de los pacientes.

El manifiesto remarca que el riesgo de sufrir una fractura aumenta exponencialmente con la edad no sólo por la disminución de la densidad mineral ósea, sino también por el sobrepeso. Los datos que arroja el documento ponen de manifiesto que el 30% de las personas de 65 años o más pueden sufrir una caída una vez al año y este porcentaje se sitúa en el 50% en los mayores de 80 años.

La **Dra. Ana de Hollanda, coordinadora del Área de Obesidad de la SEEN**, insiste en que la obesidad puede suponer una “sobrecarga de las articulaciones que puede lesionar los cartílagos, sin embargo, otros factores presentes en la obesidad como la inflamación crónica, la resistencia a la insulina, pueden iniciar y perpetuar los problemas osteoarticulares. Así es como en la obesidad se pueden ver afectadas articulaciones que no están sometidas a la carga del peso. La obesidad también afecta al hueso y la

sobrecarga de peso puede aumentar el riesgo de fracturas por estrés (sin un traumatismo importante) en pies y tobillos.

Las personas con obesidad “tienen un descenso de los niveles de 25 OH vitamina D circulante, lo que puede provocar una alteración en la formación del hueso alterando su cantidad y la arquitectura. Este descenso de vitamina D junto con el aumento del fósforo dietético se puede asociar a un aumento de paratohormona (PTH) que puede influir de manera independiente en el metabolismo óseo”, sostiene la doctora **M<sup>a</sup> Rosa Alhambra, miembro del Grupo de Metabolismo Mineral Óseo de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).**

La Dra. Alhambra mantiene que la relación entre la Obesidad y el Metabolismo Mineral Óseo es ‘controvertida’: “Desde hace tiempo se ha considerado el aumento del peso corporal como un factor de incremento de masa ósea y reducción del riesgo de fractura. Además, en personas con obesidad, la alta cantidad de grasa interfiere en la absorción intestinal de calcio”. La endocrinóloga considera que una alimentación correcta es clave en el tratamiento de la osteoporosis y la obesidad: “Es preciso mantener un plan de alimentación equilibrado en el que se asegure el aporte suficiente de algunos nutrientes fundamentales para el hueso”. En este sentido, la experta señala que los requerimientos de calcio varían con la edad. Se recomienda que los adultos consuman entre 1.000-1.200 mg/día, es decir, entre 3 y 4 porciones de productos lácteos diarios. Además, es vital mantener niveles adecuados de vitamina D, ya que favorece la absorción de calcio en el intestino y regula su excreción renal.

La experta incide en que la vitamina D también es crucial para el paciente con osteoporosis porque mejora la fuerza muscular disminuyendo el riesgo de caídas. “El organismo obtiene el 90% de la vitamina D por la exposición al sol y menos del 10% con la dieta. Los requerimientos varían con la edad: en adultos se estiman en 600-800 unidades internacionales (UI) de vitamina cada día y los mayores de 70 años necesitan 800-1.000 UI de vitamina D diaria”, explica la endocrinóloga, quien resalta la importancia también de la ingesta de magnesio, proteínas, ácidos grasos omega-3, vitamina K o C.

La Dra. Alhambra apunta que la dieta mediterránea basada en el consumo de aceite de oliva virgen extra como principal grasa es beneficiosa para la salud ósea: “Se trata de una dieta con alto consumo de productos de origen vegetal como hortalizas, legumbres, verduras, frutas, frutos secos, cereales (preferentemente integral) y lácteos, una ingesta moderada de pescado, marisco, aves de corral, huevos y baja en carnes rojas y, asimismo, alimentos poco procesados frescos y de temporada”.

Por último, el manifiesto reivindica también la necesidad de que se ponga en marcha una campaña preventiva que haga especial hincapié en la Educación para la Salud desde los centros educativos donde las enfermeras escolares ejercen un papel fundamental, así como en los planes promovidos desde el Ministerio de Sanidad y varias Consejerías de Sanidad de las Comunidades Autónomas, fomentando la necesidad de una alimentación sana y la práctica de ejercicio físico.

### **Sobre SEEN**

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 2.195 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

#### **Gabinete de prensa**

**BER  
BES**

**BERBES** - 91 563 23 00

M<sup>a</sup> del Mar de la Heras/ Vanessa Martín / Ana Serrano

[mardelasheras@berbes.com](mailto:mardelasheras@berbes.com); [vanesamartin@berbes.com](mailto:vanesamartin@berbes.com); [anaserrano@berbes.com](mailto:anaserrano@berbes.com)