

INGESTA DE CALCI LÀCTIC I PREVENCIÓ PRIMÀRIA DE L'OSTEOPOROSI

P. MONTLLOR, E. REQUENA, R. SEGUÍ, P. GOMAR, J. FENOLLAR
(Centre de Salut Pública, Àrea de Salut d'Alcoi,
Servei Valencià de Salut, Generalitat Valenciana)

P. MONTLLOR
(Centre de Salut Comunitària)

Introducció

Mesurar la ingesta de calci procedent dels làctics queda justificat pels estudis nutricionals que relacionen una correcta ingesta de calci làctic amb una prevenció primària de l'osteoporosi.

Material i mètodes

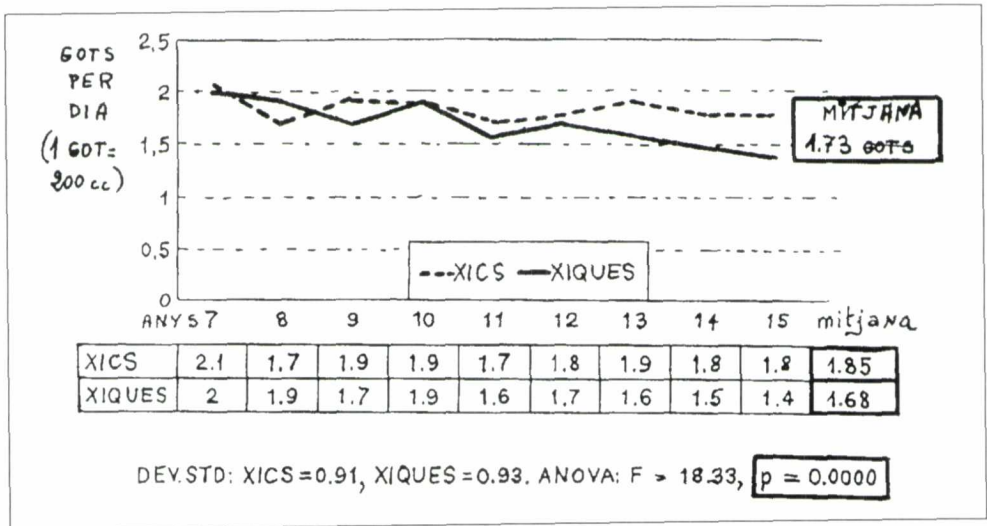
El treball es realitza durant el curs escolar 91-92 mitjançant enquestes als escolars d'EGB i a les persones de més de 65 anys. Els escolars ens informen sobre el consum de làctics propi i sobre el dels seus pares.

L'estudi és estratificat per col·legis que representen tota la població. El nombre d'enquestes tabulades és de 1.818, cosa que representa l'1,42% de la població de la nostra àrea. Per als majors de 65 anys el mostreig és aleatori simple.

Aquesta mostra correspon a un error màxim de les estimacions del 3%, amb un nivell de confiança del 99%, en el cas més desfavorable en què la freqüència esperada sigui del 50%.

Resultats

Els escolars d'EGB consumeixen una mitjana d'1,73 gots de llet al dia. Les diferències de consum entre xics i xiques es mostren al gràfic núm. 1.



Gràfica 1. Ingesta de llet diària en escolars d'EGB.

Pel que fa al consum de iogurt, tenim una mitjana de 2,50 iogurts per setmana, els xics en consumeixen 2,64 i les xiques 2,27. Les diferències entre xics i xiques són estadísticament significatives. El consum de formatge és de 4,10 voltes a la setmana, sense que hi hagi diferències entre xics i xiques.

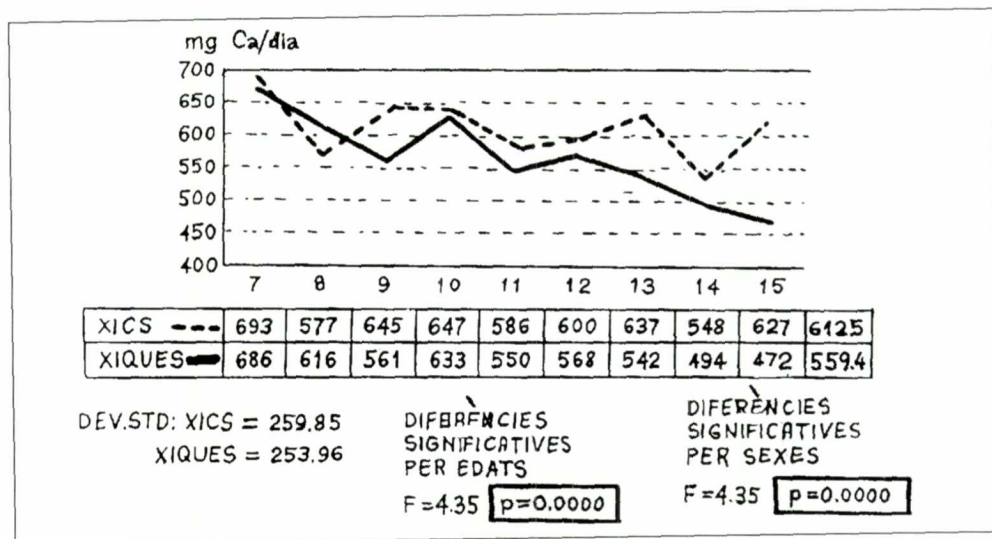
La ingesta de calci per edat i sexe en els escolars d'EGB queda reflectida al gràfic núm. 2.

Els escolars que no prenen llet tots els dies i que en prenen correctament es troben representats a la gràfica núm. 3.

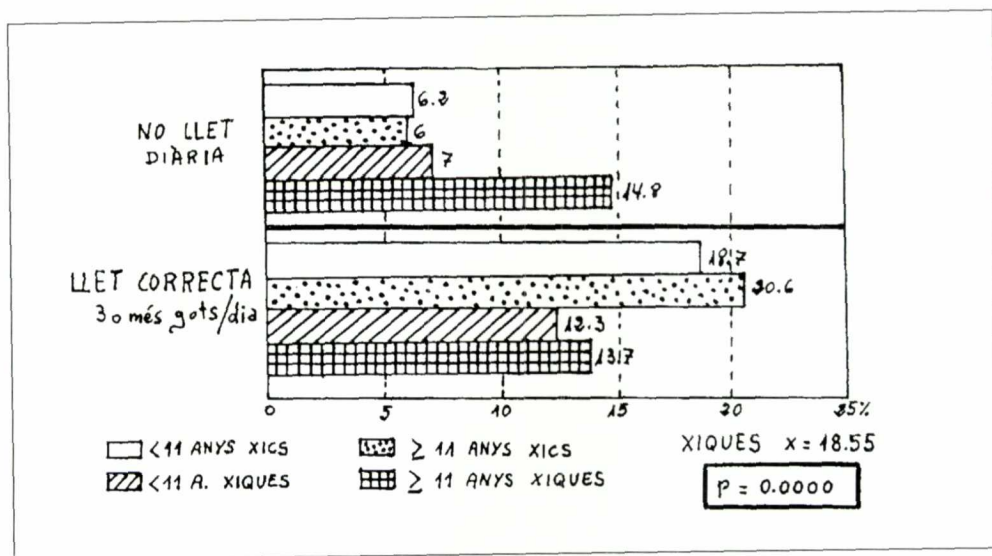
Allò més significatiu és el que es dona en les xiques > 11 anys, ja que es duplica en aquesta edat el nombre de les que no prenen llet tots els dies.

Els escolars que prenen llet correctament (3 o més gots diaris) és del 15,96%; les xiques que prenen llet correctament són un 16% enfront d'un 19% dels xics.

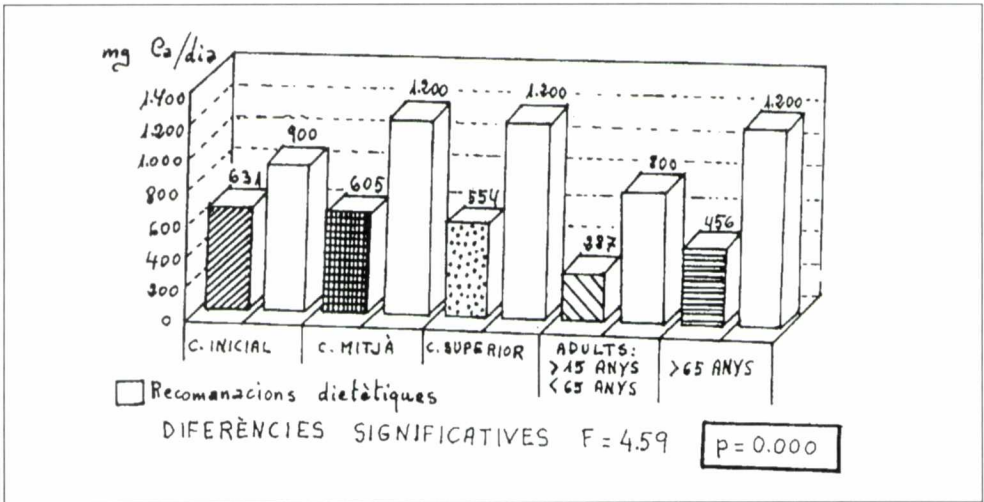
La ingesta de calci i les recomanacions dietètiques estan representades a la gràfica núm. 4.



Gràfica 2. Ingesta de calci (mitjanes). Per edat i sexe en la població d'EGB.



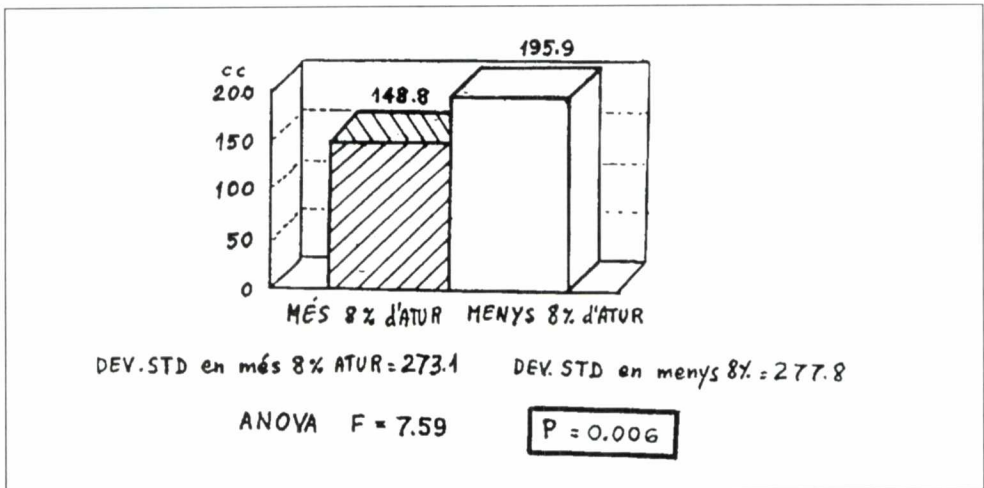
Gràfica 3. Percentatge d'escolars que no prenen llet i que en prenen correctament.



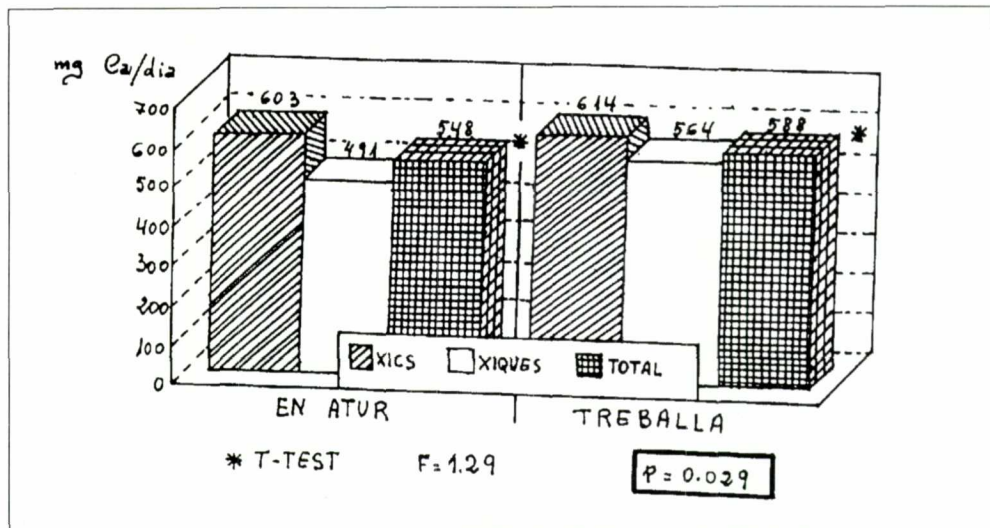
Gràfica 4. Ingesta i recomanacions de calci. Per grups d'edats.

La mitjana d'atur a la nostra àrea és del 8% (curs 91-92). Hem estratificat per col·legis en què l'índex d'atur era igual o superior a la mitjana i els hem comparat amb els que tenen un atur inferior a aquesta mitjana.

Els xiquets i les xiquetes que estan en col·legis amb un atur $\geq 8\%$. La significança en aquesta mitjana la dona el baix consum de calci de les xiquetes, gràfics 5 i 6.



Gràfica 5. Ingesta de llet en adults de diferents estrats socio-econòmics.



Gràfica 6. Ingesta de calci per situació laboral dels pares. Distribució per sexes.

Respecte als adults, també veiem que, quan l'atur és $\geq 8\%$, els pares també prenen menys llet.

Les famílies amb problemes socio-econòmics (atur $\geq 8\%$) prenen més llet condensada que la resta de famílies (estadísticament significatiu). Si observem que la llet condensada té 11 voltes més sucre que la llet de vaca i només doble quantitat de calci, un got de llet condensada hauria d'estar diluïda en meitat de llet i meitat d'aigua per tenir l'aportació de calci escaient. A la pràctica, l'aportació de calci en aquest tipus de llet és molt minvada.

Els nous estils de vida ens porten a afegir a la llet productes com cacau (l'acceptabilitat és molt alta: 82,75% de xiquets), i la gran quantitat d'àcid oxàlic que té el cacau pot quelar part de la minvada ingesta de calci que es fa. Tanmateix, els cereals integrals que s'introdueixen en el mercat poden dificultar l'absorció de calci a causa de l'alt contingut en fitats que presenten aquests productes (un 10,29% de xiquets en prenen ja tots els dies).

Preneu refrescs un 87% dels enquestats, un 25,5% en prenen 7 o més voltes a la setmana.

El consum de refrescs a l'Estat espanyol en els últims anys ha augmentat en un 30%, mentre el consum de llet va minvant. És evident que l'àcid fosfòric present en aquests productes pot trencar l'equilibri Ca/P.

Conclusions

Sols un 15,93% dels nostres escolars pren llet correctament. Un 10,53% no pren llet tots els dies.

A partir dels 11 anys disminueix de forma significativa el consum de llet, fonamentalment en les xiques, fet molt preocupant, perquè en aquestes edats les recomanacions dietètiques són més elevades, ja que, a banda del creixement, és el moment en què els dipòsits de calci han d'anar augmentant per adquirir una bona massa òssia.

Durant la infància i l'adolescència s'hauria de duplicar el consum de llet; per als adults i els > 65 anys s'hauria de triplicar per cobrir les recomanacions dietètiques.

Cal tenir molt present que els estrats socials més deprimits presenten xifres d'ingesta de calci més baixes que la resta dels seus conciutadans.

Bibliografia

- Grande Covián F. *Alimentación y nutrición*. Barcelona: Salvat, 1984.
- Tomás R., Infante D., Morán J. Nuevos conceptos sobre el consumo lácteo en la infancia e implicaciones del aporte de calcio. *Acta Ped Esp* 1990; (48).
- Rapado A., Díaz Curiel M. Osteoporosis, conocerla es prevenirla. AHOEMO - Rhône Poulenc Roser 750-VII-91.
- Cuesta Andrés M., Torrijos Eslava A. Osteoporosis (I, II). *Jano* 1991; (oct).
- Rico Lenza M. Osteoporosis y osteomalacia: dos patologías a reconsiderar por los médicos. Osteoporosis, la epidemia silenciosa de nuestro tiempo. *Profesión Médica* 1989; (oct).
- Rico Lenza M., Hernández Díaz E. R. Patología ósea metabólica. *Jano* 1986; (oct).
- El Calcio, un elemento muy importante para la vida. *Jano* 1992; (gen).
- García F. J. La Osteoporosis se acentúa entre la población. *Tribuna Médica* 1990 (feb).
- Lozano Tankin C. Estudio biológico del metabolismo fosfo-calcio. *Jano* 1986 (oct).
- Levin R. M. Prevención de la osteoporosis. *Hospital Practice* 1991; (nov).
- III Encuentro Internacional sobre Osteoporosis. *Rev Clin Esp* 1990; (jul).