

HELENA RODERO

5 claves para *proteger tus huesos*

La pérdida de masa ósea se acelera a partir de los 40

Disminuyen los estrógenos, hormonas que ayudan a mantener el equilibrio entre la formación y la degradación del hueso. Con esto aumenta la pérdida de densidad ósea y el riesgo de osteopenia y osteoporosis, sin síntomas hasta que aparece una fractura.

El entrenamiento de fuerza es la estrategia nº1

Los huesos responden al estímulo mecánico. El entrenamiento de fuerza ayuda a mantener e incluso mejorar la densidad mineral ósea. Lo ideal es realizar entre 2 y 3 sesiones semanales, trabajando todo el cuerpo y progresando gradualmente en las cargas.

La proteína es esencial para los huesos

El hueso no está formado solo por minerales: aprox la mitad de su estructura es proteína. Consumir suficiente proteína a lo largo del día es fundamental para mantener la estructura ósea, especialmente en mujeres activas o que entrenan.

El calcio y la vitamina D son fundamentales

El calcio proporciona la base estructural del hueso, mientras que la vitamina D permite absorberlo correctamente. Mantener una ingesta adecuada de calcio y asegurar una exposición solar suficiente son pilares clave para mantener la densidad ósea.

HELENA RODERO

5 claves para *proteger tus huesos*



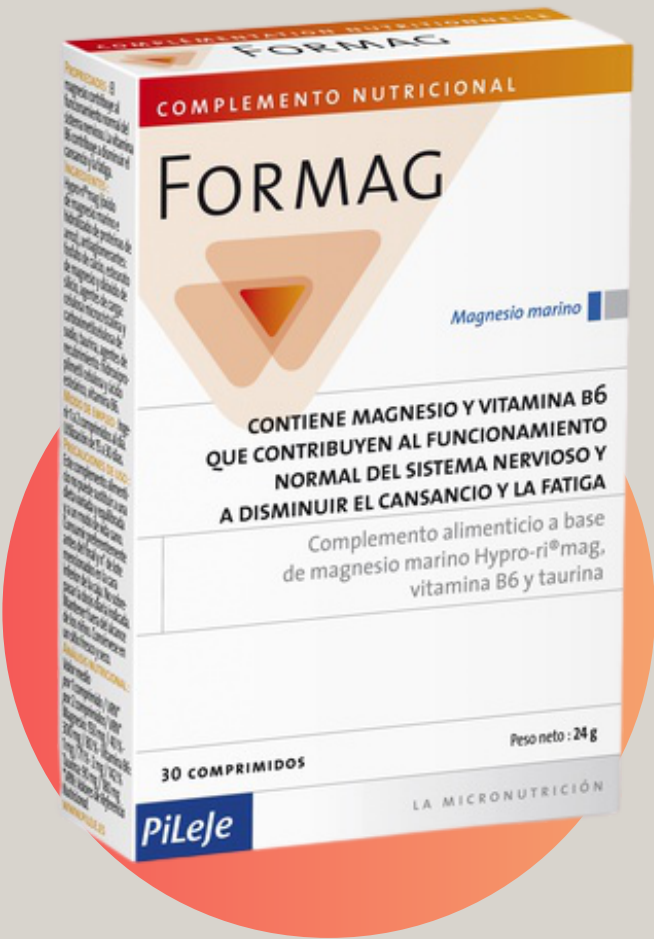
FITOESTRÓGENOS



VITAMINA D



OMEGA 3



MAGNESIO