

Bone Health and Conditions

By Marycela Barron, RDN, LDN



Why is bone health important?

Bones are important in helping us with posture and movement. Bones protect your organs, store calcium, and help keep muscles in place by providing acting as anchors. Bones are constantly changing as old bone material is replaced with new bone material. This is why it is important for children to plenty of calcium and vitamin D from their diet as people younger than 30 usually build new bone material faster than they break it down.

What affects bone health?

Bone health is affected by:

- The amount of calcium in your diet: low calcium diets lead to early bone loss and an increased risk of fractures.
- Physical activity: move more to decrease your risk of osteoporosis.
- Tobacco and alcohol use: drinking more than one drink a day for women or two for men may lead to weak bones as well using tobacco products.
- Race: Those at greatest risk are people who are ethnically white or Asian.
- Gender: women have a higher risk for developing osteoporosis.
- Hormones: hyperthyroidism may lead to osteoporosis. Menopause causes bone loss due to lowered estrogen levels.
- Being underweight: BMI less than 19 may mean you have a lower bone density.
- Medications: talk to your doctor about your risk.

Common Bone Diseases:

Osteoporosis: known as the silent disease as many who have this disorder are unaware of it. This is caused by the thinning of bones which may cause loss of height.	Paget's Disease: this is a bone remodeling disease caused by excessive bone breakdown followed by a higher rate of bone formation that leads to larger bones that are softer than normal. This leads to pain and fractures.
Osteoarthritis: common in older people. Affects the joints and makes movement painful and difficult due to worn down cartilage.	Rheumatoid Arthritis: usually develops by the age of 45 and affects the joints. This is caused by infection which leads to inflammation of the joints.

Recommendations:

- Talk to your doctor about a vitamin D supplement and eat 3-4 servings of calcium rich foods each day. Do not smoke and limit alcohol use.
- Work on your posture, balance, and be active every day for at least 30 minutes.

Salud y Enfermedades de los Huesos.

By Marycela Barron, RDN, LDN



¿Por que es importante la salud de los huesos?

Los huesos nos ayudan a mantener la postura y el movimiento. Los huesos protegen sus órganos, almacenan calcio, y ayudar a mantener los músculos en lugar propio. Los huesos cambian constantemente y el material óseo viejo se reemplaza con hueso nuevo. Las personas menores de 30 generalmente construyen nuevo material óseo más rápido de lo que lo descomponen. Por esta razón es que es importante que los niños tomen suficiente calcio y vitamina D en sus dietas.

¿Qué afecta la salud de los huesos?

La salud de los huesos es afectada por:

- La cantidad de calcio en la dieta: dietas bajas en calcio conducen a la perdida de hueso y el riesgo de fracturas.
- Actividad física: muévanse para reducir el riesgo de osteoporosis.
- Tabaco y el alcohol: Bebiendo mase de una bebida al día para las mujeres o dos para hombres conduce huesos débiles así como usar productos de tabaco.
- Raza: Las personas con mayor riesgo son étnicamente blancas o asiáticas.
- Genero: mujeres tienen mayor riesgo de desarrollar osteoporosis.
- Hormonas: el hipertiroidismo conduce a osteoporosis. La menopausia causa la perdida ósea debido a los bajos níveles de estrógeno.
- Peso bajo: un IMC menos de 19 puede significar una densidad ósea baja.
- Medicamentos: hable con su doctor sobre su riesgo.

Enfermedades óseas comunes:

Osteoporosis: es el adelgazamiento de los huesos que lleva a la perdida de estatura. Se llama la enfermedad silencia por muchos los que sufren de esto no están consciente de eso.	Enfermedad Paget: es la remodelación ósea causada por la descomposición excesiva seguida por una tasa mayor de formación ósea. Esto causa que los huesos sean mas grande de lo normal y causa dolor y fracturas.
Osteoartritis: afecta a personas mayores con frecuencia. Causa movimiento difícil y doloroso debido al cartílago desgastado.	Artritis reumatoide: generalmente se desarrolla por la edad de 45 años. Es causado por una infección que conduce la inflamación de las articulaciones.

Recomendaciones:

- Hable con su medico acerca de la vitamina D. Coma 3-4 porciones de alimentos altos en calcio cada día. No fume y mantenga bajo el consumo de alcohol.
- Mantenga buen equilibrio, postura corporal y actividad diariamente por 30 minutos.