Publicado en Madrid el 20/10/2017

# [Fisioterapeutas recomiendan dieta con calcio y vitamina D así como actividad física para la osteoporosis](http://www.notasdeprensa.es)

## El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España recuerda, en el Día Mundial de la Osteoporosis, la incidencia de esta enfermedad, especialmente en las mujeres mayores de 50 años, debido a las consecuencias de la menopausia

 Hoy día 20 de octubre se celebra el Día Mundial de la Osteoporosis, enfermedad del metabolismo del hueso, que se caracteriza por la disminución de la trama ósea y el deterioro de la arquitectura ósea, que conducen a la fragilidad del hueso y, consecuentemente, al incremento del riesgo de fracturas. Según la OMS, esta enfermedad, afecta en mayor medida a mujeres mayores de 50 años que a hombres, debido a que durante la menopausia se produce una disminución de estrógenos y la consiguiente pérdida de masa ósea. La celebración del Día Mundial de la Osteoporosis nació en 1996 de la mano de la Sociedad Nacional de Osteoporosis del Reino Unido y de la Comisión Europea y obtuvo el respaldo, años más tarde, de la OMS y de la IOF (Fundación Internacional de la Osteoporosis). Desde el CGCFE se destaca la importancia de las dietas ricas en calcio y vitamina D, así como tomar el sol para ayudar a la absorción de calcio por parte de los huesos, junto a una actividad física moderada y adaptada a cada paciente, según su grado de tolerancia al ejercicio y a las necesidades concretas de cada persona. Por ejemplo, una actividad física como la realización de ejercicios en el agua, es muy recomendable, debido precisamente a la sustentación en el medio líquido y, por tanto, a la disminución del peso corporal del individuo. Los responsables del CGCFE afirman: Los profesionales "debemos hacer hincapié en la enseñanza de una correcta educación postural, que ayudará al paciente en su vida diaria: cómo descansar y adoptar una postura adecuada en la cama; cómo hacer las trasferencias de posiciones, etc. y así mejorar la calidad de vida del paciente, mitigando las limitaciones físicas y sociales que produce esta enfermedad". Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de EspañaEl Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) es el organismo que representa a los más de 43.000 fisioterapeutas que trabajan en España con el objetivo común de favorecer la salud de los ciudadanos. Además, ordena la profesión, tutela los intereses de la fisioterapia, así como su óptima aplicación y universalización. Los fisioterapeutas son profesionales sanitarios, según lo previsto en la legislación vigente, acreditados con el grado universitario en Fisioterapia, impartido en 43 universidades españolas y poseedores de conocimientos teóricos y prácticos destinados a beneficiar la salud de la población. Además, cada vez hay un mayor número de doctorados y masters, que aseguran su elevada cualificación.

**Datos de contacto:**

Noelia Perlacia

915191005

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/fisioterapeutas-recomiendan-dieta-con-calcio-y](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina Industria Farmacéutica Sociedad Medicina alternativa



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)