Beneficios y seguridad de la proteína dietética para la salud ósea: documento de consenso de expertos respaldado por la Sociedad Europea de Aspectos Clínicos y Económicos de Osteopororosis, Osteoartritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y por la Fundación Internacional de Osteoporosis.

Benefits and safety of dietary protein for bone health-an expert consensus paper endorsed by the European Society for Clinical and Economical Aspects of Osteopororosis, Osteoarthritis, and Musculoskeletal Diseases and by the International Osteoporosis Foundation

Osteoporos Int. 2018 May 8. doi: 10.1007/s00198-018-4534-5. [Epub ahead of print]

Rizzoli R, Biver E, Bonjour JP, Coxam V, Goltzman D, Kanis JA, Lappe J, Rejnmark L, Sahni S, Weaver C, Weiler H, Reginster JY.

Un resumen de revisiones sistemáticas y metaanálisis que abordan los beneficios y riesgos de la ingesta de proteínas en la salud ósea en adultos sugiere que los niveles de proteína en la dieta incluso por encima de la actual RDA pueden ser beneficiosos para reducir la pérdida ósea y el riesgo de fractura de cadera. . Varias revisiones sistemáticas y metanálisis han abordado los beneficios y riesgos de la ingesta de proteínas dietéticas para la salud ósea en adultos. Esta revisión narrativa de la literatura resume y sintetiza revisiones y metanálisis sistemáticos recientes y resalta los mensajes clave. Se requieren suministros adecuados de proteína dietética para un crecimiento óseo óptimo y el mantenimiento de huesos sanos. La variación en la ingesta de proteínas dentro del rango «normal» representa el 2-4% de la varianza de la DMO en adultos. En las personas mayores con osteoporosis, una mayor ingesta proteica (? 0.8 g / kg de peso corporal / día, es decir, por encima de la RDA actual) se asocia con una mayor DMO, una menor tasa de pérdida ósea y un menor riesgo de fractura de cadera, siempre que la ingesta de calcio en la dieta es adecuada. La intervención con suplementos de proteínas dietéticas atenúa la disminución de la DMO relacionada con la edad y reduce los niveles de marcadores de renovación ósea, junto con un aumento de IGF-I y una disminución de la PTH. No hay evidencia de que la carga de ácido derivada de la dieta sea nociva para la salud ósea. Por lo tanto, la ingesta insuficiente de proteínas en la dieta puede ser un problema más grave que el exceso de proteínas en los ancianos. Se requieren ensayos aleatorios bien controlados a largo plazo para evaluar más a fondo la influencia de la ingesta de proteínas en la dieta sobre el riesgo de fractura.