

OBESIDAD Y OSTEOPOROSIS. En las mujeres postmenopáusicas es habitual la aparición de osteoporosis con el riesgo de fracturas, molestias anexas, etc. Por otra parte en esas edades es frecuente la obesidad y que se realicen programas de adelgazamiento basados en dietas con un alto contenido en fibra. Un equipo de investigadores ingleses publicó en el *EUROPEAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION* sus resultados al respecto, indicativos de que estas dietas, repetidas después de un cierto tiempo, cuando de nuevo suele ganarse peso, pueden ser peligrosas. La razón es que se pierde una masa ósea considerable de la espina lumbar, aumentando el peligro de la osteoporosis lumbar. Además, es un hecho conocido desde hace años, que la obesidad protege contra diversas fracturas osteoporóticas en la postmenopausia, debido a que los andrógenos adrenales se transforman en estrógenos en el tejido adiposo.