

## Adelgazar aumenta la pérdida de masa ósea aunque se haga ejercicio

autor Administrator  
viernes, 17 de octubre de 2008

A partir de ahora habrá que tener más cuidado a la hora de hacer dietas y querer perder peso porque pueden adelgazarte hasta los "huesos". Según un estudio publicado en el Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, los adultos mayores obesos que bajan de peso suelen perder también masa ósea, aun cuando hacen ejercicio con regularidad.

Aun así, se desconoce la importancia de la pérdida de masa ósea, incluido si eleva el riesgo de osteoporosis, indicaron los autores del estudio. Una explicación podría ser que los adultos obesos, incluidos los del estudio, tengan una gran masa ósea, explicó el autor principal, el doctor Dennis T. Villareal, profesor asociado de Medicina en la Universidad de Washington en St. Louis.

[Seguir leyendo](#)