

## ESPOLONES CALCÁREOS

Los espolones, también llamados osteofitos, son pequeñas protuberancias óseas en los bordes de los huesos, sobresaliendo del hueso normal, usualmente alrededor de las articulaciones. Los espolones en la gran mayoría de los casos son causados por la inflamación de los tendones, ligamentos y/o fascias, que están unidas al hueso o a la articulación.

### Causas

- ✓ Ingesta desmedida de alimentos/suplementos con calcio que lleven a una inadecuada asimilación
- ✓ La obesidad y el sobrepeso crónico, el pie plano o el pie demasiado arqueado.
- ✓ Pueden ser el resultado de la artritis inflamatoria, como la de la artritis reactiva, la espondilitis anquilosante.

### Tratamiento

Entre los suplementos naturales que podrían ayudar están los que contengan ácidos grasos tipo **Omega 3**, los que actuarían como antiinflamatorios y los **complejos de vitaminas B**, que ayudarían a minimizar la lesión de los tejidos adyacentes y nerviosos.

Las plantas medicinales para el espolón tienen un papel importante en el tratamiento de fondo de este problema:

- ✓ Los extractos de **Harpagofito, Ulmaria, Sauce blanco y Enebro** ayudarán por su acción antiinflamatoria.
- ✓ Los de **Cola de caballo, Ortiga verde y Limón** por su acción remineralizante.
- ✓ El suplemento de **sulfato de glucosamina** produce grandes beneficios fortaleciendo el cartílago y reduciendo el dolor y la inflamación.
- ✓ Asimismo la **suplementación de antioxidantes, con carotenos y vitaminas C, E y D**, retardan la formación del espolón.
- ✓ **Magnesio** para prevenir futuras calcificaciones.

Resumiendo todo, se le podría combinar algunos de los siguientes suplementos:

Multinutriente que no contenga calcio (**VitProbio® de Nutrinat Evolution**).

Magnesio **Mag3 (Nutrinat Evolution)**.

**Atrotone/Osteoflex Plus (HealthAid)/Glucosamina, Boswelvia y MSM Complex (Terranova)** que contienen glucosamina, condroitina e ingredientes antiinflamatorios.

**Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution)**.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.