

 **Farmais**

ANO 14 Nº 149 fevereiro | março

# +saúde & bem-estar



## Beleza

Os cabelos mais pedidos do salão

## Nutrição

Raio-X do Suco Verde

## Comportamento

O amor nas redes sociais

# Josie Pessoa

A atriz revelação  
do "Melhores do Ano"

**E ainda:** moda • culinária • lançamentos • cultura

# Osteoporose:

## um guia prático para se informar, tratar ou prevenir

por TATHIANY WAQUIL

A osteoporose atinge milhões de pessoas em todo o mundo e muitas delas têm dúvidas sobre sua causa, tratamento e prevenção. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o número de brasileiros com a doença chega a 10 milhões. A osteoporose é caracterizada pelo enfraquecimento dos ossos e durante muito tempo foi associada apenas às mulheres no período de pós-menopausa. Esse quadro já mudou. Segundo a Fundação Internacional de Osteoporose, (IOF) dados mostram que um terço de todas as fraturas de quadril no mundo ocorrem em homens, com taxa de mortalidade até 37% no primeiro ano após a fratura, o que significa duas vezes mais que a de mulheres.

“É necessário lembrar que a osteoporose é uma perda da quantidade de cálcio dentro do osso, que não está ligada à ingestão do cálcio, mas sim ao transporte dele para o osso. Como o organismo precisa de uma quantidade fixa de cálcio, ele começa a retirar essa substância de dentro do osso. Nesse caso, não só a coluna e o fêmur são os locais mais afetados, como também qualquer outro osso pode sofrer esse dano” explica Rogério Vidal, ortopedista especialista em coluna pelo Hospital das Clínicas de São Paulo.

É importante ressaltar que a osteoporose é uma doença surda. O primeiro sintoma muitas vezes é uma fratura, que, na maioria das vezes, precisa de um tratamento cirúrgico. “A partir de determinada idade, tanto homens como mulheres podem ter osteoporose, mas na mulher é mais precoce, porque os hormônios femininos começam a diminuir a partir dos 45 anos, então há uma diminuição da entrada do cálcio no osso”, alerta o médico.



Dessa forma, é indicado fazer um check-up geral para descobrir se há alguma vitamina faltando no organismo que possa levar o paciente ao quadro de osteoporose.

“É preciso ficar atento também se há casos na família. Além disso, maus hábitos como a alimentação inadequada e vida sedentária também podem contribuir para o cenário de perda de cálcio nos ossos. A prevenção começa com o estímulo para que esse cálcio retorne aos ossos, através de uma alimentação balanceada, a prática de atividades físicas e uma rotina saudável sem cigarro ou ingestão de bebidas alcoólicas. Ao praticar exercícios de musculação, por exemplo, tenha a orientação de um es-

pecialista que domina o controle de acordo com a faixa etária da pessoa”, afirma Vidal.

### O Tratamento

O tratamento da osteoporose se dá por meio de exercícios físicos e um conjunto de outras medidas. “Atividade física é recomendada, mas é claro de uma forma diferenciada. É uma doença que é tratada em conjunto, por vários especialistas, um tratamento multidisciplinar, onde participam nutricionistas, fisioterapeutas, profissionais da atividade física, ortopedista, ginecologista, no caso da mulher, etc. Mas cada paciente tem o seu tratamento, a pessoa precisa ser individualizada em relação ao diagnóstico dela”, finaliza o especialista.

