



## Dez informações que você precisa saber sobre osteoporose

O osso, além de promover sustentação ao nosso organismo, é a fonte de cálcio, necessário para a execução de diversas funções, como os batimentos cardíacos e a força muscular. É uma estrutura viva, que está sendo sempre renovada. Essa remodelação acontece diariamente em todo o esqueleto, durante a vida inteira.

A osteoporose é uma doença que se caracteriza principalmente pela diminuição de massa óssea, com o desenvolvimento de ossos ociosos, finos e de extrema sensibilidade, tornando-os mais sujeitos a fraturas.

Confira, a seguir, dez informações que você precisa saber sobre osteoporose.

1 – A osteoporose é uma doença silenciosa, isto é, raramente apresenta sintomas antes que surjam sintomas graves, como fraturas ósseas. O ideal é que sejam feitos exames preventivos, para que ela seja diagnosticada a tempo de se evitar suas consequências, como as fraturas;

2 – Os ossos recebem forte influência do estrogênio, um hormônio mais relacionado às mulheres, mas que também está presente nos homens, só que em menor quantidade, que ajuda a manter o equilíbrio entre a perda e o ganho de massa óssea. Por este motivo, as mulheres são as mais atingidas pela doença, uma vez que, na menopausa, os níveis de estrogênio caem bruscamente. Com esta queda, os ossos passam a se descalcificar e se tornam mais frágeis. De acordo com estatísticas, a osteoporose afeta um homem para cada quatro mulheres;

3 – Dez milhões de brasileiros sofrem de osteoporose. Uma a cada quatro mulheres com mais de 50 anos desenvolve a doença. No Brasil, a cada ano ocorrem cerca de 2,4 milhões de fraturas decorrentes da osteoporose. 200 mil pessoas morrem todos os anos no país em decorrência destas fraturas. Mas, mesmo após uma fratura osteoporótica, o diagnóstico de osteoporose acaba não sendo feito e o paciente não é encaminhado para tratamento;

4 – Os locais mais comuns atingidos pela osteoporose são a espinha (vértebras), a bacia (fêmur), o punho (rádio) e o braço (úmero). Destas, a fratura mais perigosa é a do colo do fêmur. Um quarto dos pacientes que sofrem esta fratura morrem dentro de seis meses;

5 – Muita dor nas costas e diminuição de estatura podem representar fraturas vertebrais da osteoporose;

6 – O diagnóstico precoce da osteoporose é feito pela medida da densitometria óssea. Possuem maior risco para desenvolver osteoporose as mulheres, indivíduos de raça branca, pessoas miúdas (magrinhas e pequenas), que tiveram menopausa precoce e não fizeram reposição hormonal, os fumantes, que possuem história de fraturas na família, doenças graves ou que utilizam corticoides por longo tempo, e aquelas que já tiveram fraturas na idade adulta;

7 – Uma medida de densitometria óssea está indicada para todas as mulheres a partir de 65 anos e para todos homens com 70 anos ou mais. Além disto, todas mulheres na menopausa e todos homens com mais de 50 anos que possuam um dos fatores de risco descritos acima devem realizar o exame para verificar a presença da osteoporose;

8 – A quantidade de cálcio no organismo é somada desde a infância e não pode ser retomada após certa idade, por isso a prevenção da osteoporose deve se iniciar nos primeiros anos de vida, através de uma alimentação saudável, com boa quantidade de alimentos ricos em cálcio (especialmente presente nos laticínios e, em menor quantidade, nas verduras escuras, no gergelim, no feijão branco e no tofu). Além disto, deve-se proporcionar para a criança e o adolescente a possibilidade de brincadeiras e atividades ao ar livre. Isto não somente estimula o exercício físico que fortalece o esqueleto em crescimento, mas também possibilita a exposição ao sol para que ocorra a produção Vitamina D;

9 – A Vitamina D é fundamental para nossa saúde, em especial para o fortalecimento ósseo. Como ela não esta presente na maioria dos alimentos, temos que obtê-la através da exposição ao sol ou, quando isto não for possível, através de suplementos vitamínicos;

10 – O risco de desenvolver a osteoporose pode ser reduzido, se medidas como uma alimentação rica em cálcio, manutenção de uma atividade física e aporte adequado de Vitamina D foram proporcionados ao longo da vida. Entretanto, é importante salientar que, mesmo com todos estes cuidados, uma parte dos indivíduos terá osteoporose, pois a herança genética ainda não pode ser modificada. A boa notícia é que existem tratamentos eficazes, caso você já tenha a doença, sempre conduzidos por um médico endocrinologista.

Fonte: Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem)

[Read More](#)

---