



6 ameaças inusitadas aos ossos

Seu esqueleto pode sofrer um ataque sorrateiro de transtornos geralmente relacionados a outras partes do corpo. Fique de olho em condições que são capazes de enfraquecer a ossatura.

1. Asma

O problema, famoso por ocasionar falta de ar, também abala a massa óssea, segundo pesquisa de várias instituições sul-coreanas. Ou melhor: especula-se que é o tratamento contra as crises, feito à base de corticoides, que traria essa consequência. “Eles aumentam a atividade dos osteoclastos, células que retiram cálcio dos ossos”, justifica o pneumologista Marcelo Alcantara Holanda, da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia. E isso deixaria fêmur, tíbia e companhia mais porosos. Logo, para atenuar esse risco, vale adotar medidas que diminuam as crises respiratórias, como não frequentar ambientes com poeira. Assim, uma menor quantidade de corticoide será usada, e mais íntegra ficará a massa óssea.

2. Ácido úrico

Em níveis elevados, ele desencadeia gota, cálculo renal, infartos... e fraturas. De acordo com um estudo da Universidade do Colorado, nos Estados Unidos, homens com essa molécula nas alturas correm um risco 62% maior de lesionar o quadril. Isso porque o quadro aumenta a concentração de hormônio da paratireoide. E ele, por sua vez, remove cálcio dos ossos. E, em excesso, pode acarretar osteoporose. Para evitar a sobrecarga de ácido úrico circulante, comece maneirando nos frutos do mar.

3. Câncer

Alguns tipos de tumor – como os de próstata, mama, pulmão e rim –, se não tratados a tempo, tendem a se espalhar para os ossos e arruiná-los. Sem contar que, embora mais raros, há tumores que se originam no próprio tecido ósseo. No entanto, muitas vezes o que mais preocupa é o tratamento contra a doença. “Os quimioterápicos reduzem o trabalho contra dos osteoblastos, células que depositam cálcio no esqueleto”, alerta o oncologista Oren Smaletz, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. Para evitar que o arcabouço do corpo fique debilitado nessas situações, os experts costumam lançar mão de suplementos e remédios. A ordem é seguir essas recomendações à risca.

4. Doença renal

Quando os rins param de funcionar direito, a produção de vitamina D é prejudicada, o que dificulta o aproveitamento de cálcio pelo corpo inteiro, inclusive nos ossos. Para piorar, nesse cenário o esqueleto abre mão de um pouco do mineral que lhe confere a cor branca para que outras áreas do organismo o utilizem. “Quem for diagnosticado com insuficiência renal deve tratar o quadro e ajustar a dieta para escapar da osteoporose”, ensina Sebastião Radominski, reumatologista da Universidade Federal do Paraná. Já a população em geral precisa fazer de tudo para não padecer de hipertensão e diabetes, dupla que arrasa os rins. “Exercício e alimentação balanceada são boas táticas para prevenir esses problemas”, diz Radominski.

5. Doença celíaca

O glúten, proteína presente em trigo, centeio, malte e cevada, não é tolerado por pessoas com essa condição. Portanto, se ingerido por elas, ocasiona uma irritação no intestino que, em última instância, atrapalha a absorção de cálcio. De modo a avaliar o impacto da ingestão de glúten na ossatura de celíacos, cientistas do Instituto Karolinska, na Suécia, avaliaram 7 mil voluntários durante décadas. “Constatamos que os pacientes que davam uma escapada na dieta tinham maior risco de sofrer fraturas no quadril”, revela o médico Jonas Ludvigsson, que assina o estudo. Se não dá para prevenir a doença celíaca, ao menos é possível amenizar seus estragos ficando longe de itens com glúten.

6. Doenças inflamatórias (DIIs)

Uma pesquisa da Universidade Federal do Rio de Janeiro com cerca de 130 portadores de doença de Crohn ou retocolite – duas das principais DIIs) – sugere que elas afetam a densidade óssea. Autora do artigo, a gastroenterologista e diretora científica do Grupo de Estudos da Doença Inflamatória Intestinal do Brasil, Cyrla Zaltman, ressalta que participantes que usavam corticoides constantemente ou que não conseguiam controlar seu quadro apresentavam maiores danos no esqueleto. “Tanto a droga quanto a inflamação das DIIs prejudicam a calcificação dos ossos”, esclarece Cyrla. Para preservá-los, nada melhor do que discutir seu cardápio com especialistas e se tratar.

Fonte: [Saúde Abril](#)

[Read More](#)
