



Artrose atinge 80% da população mundial com mais de 65 anos

A artrose já atinge cerca de 80% da população mundial com mais de 65 anos, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). O Brasil é o segundo colocado no ranking, ficando atrás apenas dos Estados Unidos. Uma pesquisa da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT) estimou que até o fim de 2015 esse número chegaria a 12,3 milhões, um aumento de 23%, em um período de três anos. Entretanto, os números foram além do previsto. Até dezembro do mesmo ano, o Ministério da Saúde registrou 15 milhões de brasileiros com a doença.

A artrose é o desgaste ou lesão da cartilagem que reveste as articulações. Todos os segmentos do corpo em que há encontro entre dois ossos, e esses ossos apresentam movimento entre si, chamamos de articulação. Para que o movimento ocorra com o mínimo de atrito, levando ao menor desgaste das superfícies que articulam, elas são revestidas por um tecido rico em colágeno com baixo coeficiente de atrito – chamado de cartilagem.

Os primeiros sinais da artrose podem aparecer, em média, a partir dos 30 anos; sendo mais comum a partir dos 40 anos de idade. As mulheres são as maiores vítimas, 5% a mais do que os homens. As principais causas são com a degeneração pelo uso com a chegada da idade; aumento de impacto ou carga ao longo da vida, como excesso de peso; trauma direto à cartilagem e doenças que direta ou indiretamente agredem a cartilagem.

Normalmente são afetadas as articulações dos membros inferiores, coluna e mãos. “O principal sintoma é a dor. Normalmente a pessoa sente dificuldade e dor para iniciar movimentos que aliviam depois de algum tempo e pioram depois de um período maior realizando alguma atividade como caminhada”, aponta Bruno Rezende, médico ortopedista da Arthros Ortopedia e Membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia – SBOT.

O médico explica que o avanço da doença pode causar dor inclusive durante repouso com sintomas

como inchaço, vermelhidão, calor local, deformidade da articulação e limitação para realizar as atividades cotidianas. “A artrose interfere diretamente no dia a dia, humor e no controle de outras doenças como hipertensão ou diabetes”, enfatiza Rezende.

A prevenção sempre é a melhor estratégia. Uma das medidas mais eficazes é o alongamento e fortalecimento muscular, pois o músculo desenvolvido ao redor da articulação absorve boa parte do impacto e peso do corpo, reduzindo a carga que seria transferida à articulação.

Para os não adeptos à musculação, o educador físico Zeno Petrucelli, da Bodytech Lago Norte, indica aulas com movimento. “Atividades coletivas que gerem o estímulo necessário para melhora das atividades diárias, como por exemplo a Yoga, Pilates, Alongamento, Dança, Indoor Cycle. Esses exercícios são mais prazerosos e divertidos”, aconselha.

Fonte: [A Crítica](#)

[Read More](#)
