



As mulheres e a osteoporose: os cuidados começam cedo

Ao longo do tempo, é comum perdermos densidade óssea e termos ossos mais frágeis – o que fica evidente após os 40 anos. No entanto, a osteoporose acelera de forma significativa esse processo e deve ser pensada em termos de prevenção.

Em 2017, dados do Ministério da Saúde mostraram que cerca de 10 milhões de brasileiros sofriam com a doença, e esse número tende a aumentar. Dentre os grupos de risco para o seu desenvolvimento, o sexo feminino é o mais afetado: 3 a cada 4 pacientes afetados são mulheres. Por isso, a preocupação deve ser redobrada para elas, que representam mais da metade da população.

Conheça os principais fatores de risco

Para não ser surpreendida com a doença em estágio avançado, as mulheres devem ficar atentas a alguns sinais, principalmente se apresentam vários fatores de risco. Mulheres de raça branca costumam ter mais perda de massa óssea, especialmente aquelas com histórico familiar. Além disso, as que levam uma vida sedentária podem sentir os efeitos da perda de densidade óssea mais cedo.

Pouco cálcio e vitamina D também aceleram o processo de enfraquecimento dos ossos, da mesma forma que cigarro e álcool podem ser prejudiciais. Entre os medicamentos que levam à porosidade óssea, estão a heparina, glicocorticoides, os anticonvulsivantes e hormônio tireoidiano. Já entre as doenças que aumentam o risco, podem ser mencionados alguns tipos de câncer, como a leucemia, a artrite reumatoide e o diabetes.

Como se prevenir desde cedo

A incidência de osteoporose nas mulheres ocorre, especialmente, após a menopausa. Há uma perda natural de massa óssea após os 40, que acontece de forma acelerada quando a doença se estabelece. Geralmente, essa descoberta ocorre de forma drástica: quando há a primeira fratura.

Ao longo dos anos, os ossos vão se tornando cada vez mais frágeis para aquelas acometidas pela doença, ponto de difícil retorno. Alguns outros sinais, como perda de altura com o passar do tempo, dores persistentes nas costas e postura curvada também podem ser indicativos de que algo não vai bem com os ossos. Por isso, a prevenção ainda é a melhor alternativa. Alguns hábitos saudáveis são essenciais para auxiliar um envelhecimento saudável.

Alimentação saudável

A melhor alternativa para ficar longe da osteoporose é se dedicar a uma alimentação saudável durante a vida toda. Para mães com histórico da doença, o hábito transmitido às filhas pode fazer toda a diferença para o futuro delas. Entre os alimentos indicados para uma dieta rica em cálcio e vitamina de D, se destacam leite e derivados, verduras verdes (como brócolis e couve), feijão, lentilha, grão-de-bico, além de salmão e cogumelos de várias qualidades.

Exercícios

Uma rotina de exercícios – mesmo que sejam leves – é essencial junto à dieta consciente. Isso porque as células responsáveis pela formação e remodelação dos ossos (osteoblastos e osteoclastos) têm uma dinâmica marcada pela necessidade de movimento. Ou seja, as pessoas sedentárias não têm a renovação celular adequada para manter a densidade óssea ao longo dos anos. Sem manter o corpo em atividade, a absorção de cálcio também fica prejudicada. Se a prática de exercícios for estimulada desde cedo, as chances de desenvolver a doença são reduzidas de forma significativa.

Sem álcool e cigarro

Infelizmente, os maus hábitos ao longo da vida podem ser determinantes para um envelhecimento pouco saudável. Enquanto o álcool prejudica a absorção de cálcio e leva à redução da densidade óssea, o cigarro afeta os osteoblastos e osteoclastos, assim como produção de estrogênio – que tem papel importante na saúde dos ossos.

Avaliação da densidade óssea

Por fim, um último recurso que pode ser utilizado quando há risco de desenvolvimento da doença é a avaliação da densidade óssea. Acompanhar o estado dos ossos junto a um ortopedista pode ser uma boa pedida para mulheres com mais de 40 que observam alguns dos sinais mencionados. Os exames devem ser mais frequentes com o avanço da idade, especialmente para pessoas acima dos 60.

[Fonte: Dr Thiago Alcantra](#)

[Read More](#)
