



Musculação no tratamento e prevenção da osteoporose

A osteoporose é uma doença silenciosa que enfraquece os ossos e que na maior parte das vezes, é diagnosticada apenas quando ocorre fraturas, é uma doença que se caracteriza por uma diminuição da massa óssea e deterioração na macro arquitetura do tecido ósseo. Tem cura, mas não com medicação, e sim com a musculação.

A perda de sais minerais nas mulheres dos 30 aos 35 anos é de 0,75 a 1% ao ano, e chegando em torno de 3% ao ano após a menopausa, nos homens a partir dos 40 anos de idade, a perda é de aproximadamente 0,4% ao ano (WEINECK, 1991).

Esta doença atinge na sua grande maioria as mulheres após a menopausa. A sua causa vem de fatores variados como: biotipo, desequilíbrio hormonal, falta de cálcio na alimentação, fatores ambientais, e também uma diminuição da massa muscular causada pelo sedentarismo.

Conforme dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) essa doença atinge um número cada vez maior de pessoas, se manifestando principalmente em idosos, a estimativa para 2025 é que haverá mais de 1 bilhão e 100 milhões de idosos no mundo.

Os medicamentos podem até melhorar o resultado da densitometria óssea, mas não melhoram a sua estrutura, e não evitam futuras fraturas, é necessário estimular os músculos com exercícios adequados, ou seja, com exercícios de força, contra resistência.

A musculação nesse caso é o mais aconselhável, pois é o exercício que mais estimula o músculo a crescer, se feito com uma certa intensidade, chegando-se na falha muscular em todas as séries. Também é uma atividade segura onde o risco de lesão é baixíssimo e a adaptação é muito fácil.

O exercício deve ser feito de moderado a intenso, sendo que, quanto mais intenso, mais o músculo é estimulado a realizar a síntese proteica, aumentando assim a sua massa e força.

Deve ser treinado o corpo todo, membros superiores, tronco, membros inferiores, exercícios de equilíbrio e propriocepção também ajudam muito principalmente os idosos a evitar quedas e fraturas.

É interessante a pessoa passar por uma avaliação física feita por um profissional de educação física para orientá-lo nos melhores exercícios para seu caso, conforme o grau da doença e do diagnóstico médico, respeitando os limites e a individualidade de cada um.

Porém, não basta apenas o estímulo do exercício para fazer o músculo crescer, é preciso ter disponível proteínas no organismo para o aumento da massa muscular.

Então uma alimentação rica em proteína, é fundamental para fornecer os aminoácidos essenciais para o músculo. Inclusive os ossos também utilizam esses aminoácidos para o seu fortalecimento.

O principal remédio é sempre a prevenção. A osteoporose tem cura e a musculação é o principal recurso.

Fonte: [JNC Jornal Nossa Cidade](#)

[Read More](#)
