



## 10 milhões de pessoas sofrem com osteoporose no Brasil

A osteoporose é uma doença considerada silenciosa e relacionada à velhice, que compromete e enfraquece os ossos do corpo, já que a doença provoca a diminuição da absorção de minerais e de cálcio pelo organismo, fazendo com que ocorra perda acelerada da massa óssea.

De acordo com o estudo “The burden of osteoporosis in four Latin American countries” (O peso da osteoporose em quatro países da América Latina), que realizou levantamentos no Brasil, Colômbia, México e Argentina, a doença atinge 200 milhões de pessoas, sendo 10 milhões apenas no Brasil.

Uma preocupação principalmente para as mulheres acima dos 50 anos e que já passaram pela menopausa, a osteoporose também alcança a saúde bucal. Em seu grau mais severo, a doença em seu grau mais severo pode comprometer a fixação dos dentes e causar a sua perda, além de prejudicar o ajuste de próteses ou implantes.

Apesar de a prevenção ser o melhor caminho, quando a perda dos dentes já ocorreu, dentista pode escolher o melhor caminho para a reestruturação do sorriso. “Em caso de perda dos dentes, o dentista escolhe a melhor opção de tratamento que pode ser enxerto ósseo, com o osso do próprio paciente ou com materiais biológicos compatíveis”, esclarece a dentista Érika Vassolér.

### Prevenção

Uma em cada três mulheres são atingidas pela osteoporose após os 50 anos. Nos homens, esse número

cai para um em cada cinco. Esse panorama é mais preocupante para o sexo feminino por conta da diminuição do hormônio estrogênio, que ajuda na fixação do cálcio.

A nutricionista Juliane Ruiz explica que a alimentação pode ser uma grande aliada na defesa contra a osteoporose e a sua atuação na dentição. Outros nutrientes além do cálcio, encontrado nos laticínios, são importante para a manutenção da boa saúde dos ossos, entre eles a vitamina D.

“A absorção do cálcio acontece quando a vitamina D é ativada. Para isto acontecer é necessário ficar exposto ao sol todos os dias de 15 a 20 minutos. As principais fontes de vitamina D são o atum fresco, cogumelo, leite, ovo de galinha, fígado de boi e a sardinha fresca ou enlatada”, explica.

Além da vitamina D, é necessário ingerir também nutrientes do tipo A, importantes na manutenção da saúde da gengiva e boa formação do esmalte dos dentes. As fibras são indispensáveis devido à sua responsabilidade pela produção de saliva e eliminação dos resíduos alimentares que podem ficar na boca.

Beber muita água também é uma das recomendações da nutricionista. “A água ajuda a equilibrar o Ph da cavidade bucal, proteger dentes e gengiva. É recomendável beber 30 ml de água por quilo de peso”, aconselha Juliane.

Fonte: [Jornal Piracicaba](#)

[Read More](#)

---