



Informativos

Osteoporose: um mal que você pode prevenir



Para muitas pessoas a vida começa bem além dos quarenta. É quando os filhos saem de casa e a aposentadoria se aproxima e finalmente surge a oportunidade e a liberdade de fazer tudo aquilo que a pessoa sempre quis. Entretanto, para muitos, aproveitar essa fase parece impossível pois os desgastes da vida quer seja por motivos sociais ou econômicos comprometem a saúde e fazem com que as pessoas aparentem muito mais idade do que realmente tem.

Para aproveitar essa fase é fundamental gozar de boa saúde. Só que para chegar com saúde na velhice é importante conhecer o funcionamento do nosso corpo e ampliar nossos conhecimentos sobre prevenção e tratamento de doenças. Uma das doenças que podem comprometer nossa velhice é a osteoporose, que pode ser prevenida e tratada. Este artigo tem como objetivo ajudar você a identificar não só os fatores que podem aumentar o risco de desenvolver osteoporose como também as mudanças que você pode implementar em seu estilo de vida a fim de reduzir tal risco.

O que é a osteoporose?

Osteoporose é uma doença dos ossos caracterizada pela redução da massa e densidade óssea, gerando fraqueza dos ossos. Se o problema não é tratado, o esqueleto vai se tornando extremamente frágil, havendo a possibilidade da ocorrência de fraturas espontâneas. O processo de perda óssea é mais comum nas vértebras, pernas e quadril e embora se inicie gradualmente na faixa de 34-39 anos, ele é tão lento que pode levar muitos anos até a pessoa se dar conta dele.

Quem corre o risco de desenvolver osteoporose?

Sexo - as mulheres, de um modo geral, correm maior risco de desenvolver osteoporose do que os homens. Geralmente, 80% dos pacientes com osteoporose são mulheres. A principal explicação para esta diferença é que nas mulheres a ingestão de cálcio e exercícios físicos durante a adolescência é menor que nos homens (a massa óssea feminina é menor) e além disso, depois da menopausa pode ocorrer uma rápida perda óssea do esqueleto devido a diminuição da produção de estrogênio. Estimativas são de que as mulheres podem perder de 15-50% de sua massa óssea nos primeiros 10 anos seguintes à menopausa.

Idade - após os 60 anos, quase 90% das mulheres tem perda da massa óssea.
Fumo e álcool - o hábito de fumar e o consumo exagerado e regular de bebidas

alcólicas podem interferir com a capacidade que o corpo tem de manter os ossos normais e saudáveis. Fumar acelera o ritmo de perda óssea, o que aumenta as probabilidades de ter osteoporose. O álcool afeta a absorção de cálcio por lesões do intestino e fígado.

Falta de exercícios - assim como os músculos se enfraquecem quando não são usados, os ossos também necessitam de certa quantidade de exercício para permanecerem fortes e saudáveis. Portanto, a resistência de nossos ossos é determinada em parte pelo esforço físico exigido do esqueleto. Pessoas confinadas à cama ou a uma cadeira de rodas, ou cujo estilo de vida seja particularmente sedentário, correm maior risco de desenvolver osteoporose.

Alimentação - uma ingestão inadequada de cálcio é também um dos grandes fatores que podem ocasionar a osteoporose, já que 99% de todo cálcio do organismo está presente nos ossos e dentes. Portanto, qualquer pessoa com deficiência nutricional ou cujo regime alimentar seja pobre em alimentos ricos em cálcio, pode correr risco de ter osteoporose.

Diabetes - indivíduos com diabetes geralmente apresentam um decréscimo de massa óssea. Entretanto, os estudos tem mostrado que o diabetes não seria o fator responsável e sim a dieta a que os pacientes diabéticos se submetem no decorrer de sua vida. Por isso, o tratamento do diabetes deve ser acompanhado de uma orientação rigorosa da dieta de forma a prevenir o problema de perda óssea.

História familiar - se a mãe ou avó da mulher sofreu de osteoporose, as probabilidades dessa mulher desenvolver a doença são muito maiores.

Como é feito o diagnóstico da osteoporose?

- ▮ A maneira mais comum pela qual a mulher pode descobrir que está com osteoporose é quando fratura o punho ou quadril após uma queda sem importância.
- ▮ Outras mulheres, à medida que envelhecem, percebem que estão diminuindo de estatura ou se curvando (corcunda de viúva), ou notam que suas roupas não estão caindo bem.

O exame indicado para se diagnosticar a osteoporose é a densitometria, onde se calcula a densidade de ossos da coluna e do fêmur. Análises laboratoriais podem examinar os marcadores bioquímicos da reabsorção óssea na urina e no sangue, para avaliar o impacto do tratamento.

Quais são as medidas preventivas?

Não podemos desacelerar a marcha do tempo ou alterar os efeitos que o envelhecimento provoca em nossos corpos. No entanto, existem várias medidas que podemos tomar a fim de reduzir os riscos de desenvolver osteoporose, entre elas:

Consumo de cálcio e vitamina D - uma das maneiras mais importantes de diminuir o risco de osteoporose é, antes de mais nada, ter um esqueleto forte. As crianças, quando dispõem de uma adequada quantidade de cálcio em sua dieta, apresentam um desenvolvimento ósseo excelente. Depois dos 20 anos de idade nossos ossos param de crescer, mas indícios claros sugerem que é importante manter uma ingestão adequada de cálcio, seja qual for a idade da pessoa. Para a maioria dos adultos recomenda-se

ingestão diária de 1000mg de cálcio; no entanto, se a mulher já tiver passado da menopausa, deve aumentar sua ingestão para 1500mg. No caso das crianças, a recomendação diária de cálcio é de 800mg.

Quanto a vitamina D, necessária para a boa absorção do cálcio em nosso organismo, pode-se dizer que é encontrada em quantidades variáveis na manteiga, nata, gema de ovo e fígado, sendo que a melhor fonte é o óleo de fígado de peixe. Entretanto, a exposição da pessoa ao sol é necessária, para que os precursores de vitamina D existentes nesses alimentos sejam convertidos em pró-vitamina D pelos raios ultravioletas. Portanto, procure expor-se ao sol pela manhã (até as 10 horas).

Limitação do álcool e fumo - uma pequena quantidade de álcool pode não prejudicá-lo, mas se você bebe regularmente, o risco de desenvolver osteoporose aumenta. Com relação ao cigarro, a orientação é de parar de fumar pelo bem de seus pulmões, coração, circulação e ossos.

Faça exercícios - exercitar-se regularmente ajuda a evitar a perda óssea e é benéfico também para o coração. Para se beneficiar dos exercícios é importante que o faça regularmente. Um passeio com o cão todos os dias é muito melhor do que uma partida de tênis uma vez por semana. Entretanto, antes de iniciar qualquer programa de exercícios físicos, é bom que você consulte seu médico.

Fonte Saúde