

**OSTEOPOROSE**

# Fragilidade nos ossos

**JU** A osteoporose é uma doença caracterizada por aumento da fragilidade dos ossos, com prejuízo da sua capacidade de sustentar a estrutura do nosso corpo. O osso, na verdade, é um tecido vivo, como a pele, por exemplo. Ele se renova constantemente e, por meio de suas células, mantém o equilíbrio da quantidade de cálcio no organismo. Pode-se dizer que o osso é o “banco” de cálcio do organismo.

Entre os 30 e 35 anos de idade, a massa óssea do homem e da mulher alcança o limite máximo. Por isso, é importante compreender o que vai acontecer daí por diante. Após essa idade, começa a perda da massa óssea de forma lenta e gradual, para ambos os sexos. Esse processo, entretanto, é acelerado quando a mulher chega à menopausa. Nos cinco a seis anos seguintes à menopausa, as mulheres perdem o dobro de massa óssea (3% a 4% ao ano) em comparação aos homens da mesma idade (1% a 2% ao ano).

A prevenção é uma arma poderosa ao combate à osteoporose. Ela pode começar com exames simples e rápidos, como a

densitometria óssea, que registra a densidade de massa óssea. Os valores obtidos são comparados aos valores normais. A necessidade de prevenção é reforçada quando o médico identifica fatores de risco para osteoporose durante uma consulta, quais sejam:

**Diminuição de hormônios:** quando diminui a produção de hormônios, começa a perda da massa óssea, portanto, quanto mais cedo ocorrer a menopausa, maior o risco de osteoporose.

**Sedentarismo:** mulheres com pouca ou nenhuma atividade física regular, tal como caminhar ou praticar exercícios supervisionados.

**Nutrição inadequada:** o consumo insuficiente de alimentos ricos em cálcio desde a infância até a idade adulta compromete a renovação da massa óssea.

**Fumo, álcool e café em excesso.**

Após a identificação dos principais fatores de risco e da avaliação dos exames de rotina, cabe ao médico indicar o tratamento e fazer o acompanhamento da paciente ao longo dos anos.

Foto: Kazuhiro Kurita



Esse é um dos segredos para evitar que a osteoporose comprometa a sua qualidade de vida. Ela é a principal causa das microfraturas de coluna vertebral, de fraturas de bacia, cólio do fêmur e punhos, podendo causar dores constantes, imobilização forçada no leito, e como consequência, má qualidade de vida.

## Tratamento

Quando falamos em tratamento, citamos uma tríade: medicação/alimentação, exposição solar e exercício físico supervisionado. Quanto às medicações, pode se

fazer o uso de comprimidos ou substâncias de infusão. Já a alimentação deverá ser rica em leites e queijos. No quesito exposição solar, o período mais adequado é das 8 às 10h da manhã. Somada a tudo isso, a atividade física supervisionada é fundamental para se ter o estímulo de produção de massa óssea, além de todos os outros benefícios que os exercícios bem aplicados trazem ao organismo.

**Marco Paulo Otani**, ortopedista e responsável técnico do CQV – Centro de Qualidade de Vida. Rua Santa Cruz, 245, Vila Mariana. Telefone 5081-5954. [www.cqv.net.br](http://www.cqv.net.br)