

Prevenção possível

É importante manter ingestão adequada de cálcio, seja qual for a idade da pessoa

Para muitas pessoas, a vida começa bem depois dos 40 anos. É quando os filhos saem de casa, a aposentadoria se aproxima e finalmente surge a oportunidade e a liberdade de fazer tudo aquilo que o indivíduo sempre quis. Entretanto, para muitos, aproveitar essa fase parece impossível, pois os desgastes da vida - quer seja por motivos sociais, quer econômicos - comprometem a saúde e fazem com que as pessoas aparentem muito mais idade do que de fato têm.

Para aproveitar essa fase é fundamental gozar de boa saúde. Só que para chegar com saúde à 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.

Para muitas pessoas, a vida começa bem depois dos 40 anos. É quando os filhos saem de casa, a aposentadoria se aproxima e finalmente surge a oportunidade e a liberdade de fazer tudo aquilo que o indivíduo sempre quis. Entretanto, para muitos, aproveitar essa fase parece impossível, pois os desgastes da vida - quer seja por motivos sociais, quer econômicos - comprometem a saúde e fazem com que as pessoas aparentem muito mais idade do que de fato têm.

Para aproveitar essa fase é fundamental gozar de boa saúde. Só que para chegar com saúde à 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.

FATORES

Veja agora quais são os fatores mais importantes que aumentam o risco de osteoporose.

Sexo: As mulheres, de modo geral, correm maior risco de desenvolver osteoporose do que os homens. Geralmente, 80% dos pacientes com osteoporose são mulheres.

Raça: As mulheres de raça branca caucasianas, asiáticas e hispânicas são as mais propensas - e as negras apresentam menor risco.

Menopausa: Após a menopausa, os ovários deixam de produzir estrogênio - o hormônio feminino -, importante para que os ossos se mantenham fortes.

Sem ele, os ossos perdem cálcio, um de seus principais componentes. Além da menopausa, outros fatores podem provocar a diminuição do estrogênio no organismo.

Idade: Após os 60 anos, quase 90% das mulheres têm perda da massa óssea.

Fumo e álcool: O hábito de fumar e o consumo exagerado e regular de bebidas alcoólicas podem interferir na capacidade que o corpo tem de manter os ossos normais e saudáveis.

Falta de exercícios: Assim como os músculos se enfraquecem quando não são usados, os ossos também necessitam de certa quantidade de exercício para permanecer 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.

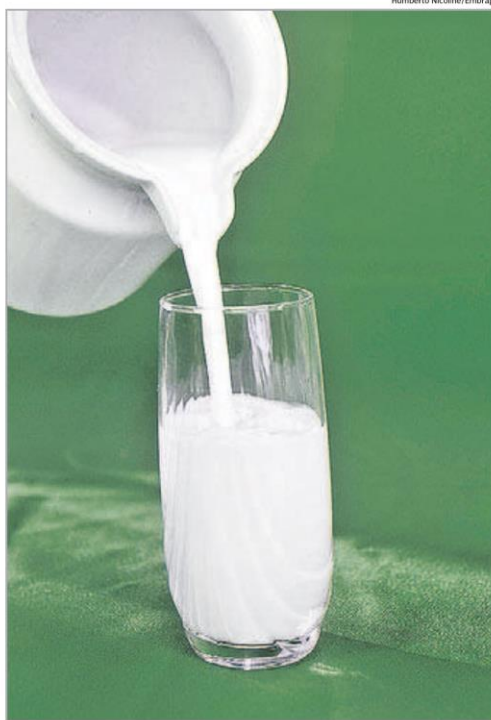
Alimentação: A ingestão inadequada de cálcio é também um dos grandes fatores que podem ocasionar a osteoporose, já que 99% de todo o cálcio do organismo estão presentes nos ossos e dentes. Portanto, qualquer pessoa com deficiência nutricional, ou cujo regime alimentar seja pobre em alimentos ricos em cálcio, corre risco de ter a doença. Entretanto, apesar de o consumo de cálcio durante toda a vida ser essencial para a boa saúde dos ossos, estudos mostram que a quantidade de cálcio retido pelos ossos é mais importante do que a consumida.

Baixo peso: Mulheres de baixo peso são mais propensas a ter baixa densidade óssea. Isso porque primeiramente seu esqueleto é menor. A partir do momento em que seus ossos começam a se debilitar após a menopausa, eles atingem um estágio no qual sofrem fraturas mais facilmente do que mulheres com constituição normal.

Diabetes: Indivíduos com diabetes geralmente apresentam decréscimo de massa óssea. No entanto, estudos têm mostrado que o diabetes não seria o fator responsável, e sim a dieta a que os pacientes se submetem no decorrer de sua vida.

Hipertireoidismo e hiperparatireoidismo: O hipertireoidismo causa perda óssea, e o uso de hormônio da tireoide (para emagrecimento) também, assim como o hiperparatireoidismo.

Medicamentos: Heparina e



Entre os alimentos ricos em cálcio estão o leite (770 mg a cada 500 ml)

anticonvulsivantes (fenitoína e fenobarbital) e o uso contínuo de cortisona podem causar perda óssea.

Histórico familiar: Se a mãe ou avó da mulher sofreu de osteoporose, as probabilidades de desenvolver a doença são muito maiores.

DIAGNÓSTICO

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. Isso ocorre quando as vértebras, os ossos que formam a coluna, se tornam tão frágeis que um simples movimento corriqueiro, tal como tossir ou carregar algo, pode provocar o seu colapso.

Esse colapso das vértebras é, muitas vezes, extremamente doloroso. Fraturas devidas à osteoporose, particularmente as de quadril e coluna, acarretam com frequência dor significativa e incapacidade de trabalhar

e de cuidar da família, e podem ser tão graves que a mulher passa a depender de familiares ou de pessoas da comunidade.

Atualmente, exames sofisticados, como o uso de um tipo especial de raios-X, o DXA (dual-energy X ray absorptiometry), são fáceis de serem realizados, rápidos e seguros. O teste com o DXA supera o ultrassom, a radiografia tradicional e a tomografia computadorizada. Análises laboratoriais podem examinar os marcadores bioquímicos da reabsorção óssea na urina e no sangue para avaliar o impacto do tratamento.

PREVENÇÃO

Uma das principais maneiras de diminuir o risco de osteoporose é, antes de mais nada, ter esqueleto forte. As crianças, quando dispõem de adequada quantidade de cálcio em sua dieta, apresentam desenvolvimento ósseo excelente. Depois dos 20 anos de idade, nossos ossos param de crescer, mas indícios claros sugerem que é importante manter ingestão adequada de cálcio, seja qual for a idade da pessoa. Para a maioria dos adultos recomenda-se ingestão diária de 1.000 mg de cálcio;

no entanto, se a mulher já tiver passado da menopausa, deve aumentar sua ingestão para 1.500 mg. No caso das crianças, a recomendação diária de cálcio é de 800 mg.

Entre os alimentos ricos em cálcio estão o leite (770 mg de cálcio a cada 500 ml), queijo (760 mg de cálcio a cada 100 g), iogurte (150mg a cada 100 g), sardinha (440 mg a cada 100 g) e brócolis (100 mg a cada 100 g).

Quanto à 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 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 ultravioleta. Portanto, procure expor-se ao sol pela manhã (até as dez horas).

Exercitar-se regularmente ajuda a evitar a perda óssea e é benéfico também para o coração. Para se beneficiar dos exercícios, você não precisa executá-los vigorosamente. É mais importante que o faça com frequência. 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 consultar seu médico.

Pequena quantidade de álcool pode não prejudicá-lo, mas, se você bebe regularmente, o risco de desenvolver osteoporose aumenta. Por isso, a sugestão é procurar um médico para ajudá-lo a reduzir a ingestão. Com relação ao cigarro, a orientação é parar de fumar pelo bem de seus pulmões, coração, circulação e ossos. Os médicos estão também aptos a orientá-lo quanto à escolha do melhor método para deixar de fumar.

Se você já estiver com osteoporose, discuta com seu médico sobre os diversos tratamentos disponíveis; assim será possível evitar qualquer futuro enfraquecimento de seus ossos. Todas as medidas preventivas aqui discutidas também ajudarão você a retardar a progressão da doença.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Professora Mastrodi Salgado é professora titular de Nutrição - IAN/Esalq/USP. Site: www.joclemsalgado.com.br. E-mail: joclemsalgado@usp.br

