



Foco em saúde

Por Dr. Raul Borges Filho
CRM 88002

“Uma a cada quatro mulheres com mais de 50 anos desenvolve a osteoporose”

Osteoporose

A doença pode atingir todos os ossos do corpo, fazendo com que fiquem fracos; exames preventivos podem diagnosticar a doença a tempo de se evitar as fraturas

Como qualquer outro tecido do nosso corpo, o osso é uma estrutura viva que precisa se manter saudável. A osteoporose ocorre quando o corpo deixa de formar material ósseo novo suficiente, ou quando muito material dos ossos antigos é reabsorvido pelo corpo. Se os ossos não estão se renovando como deveriam, ficam cada vez mais fracos e finos, sujeitos a fraturas.

FATORES DE RISCO - A principal causa da osteoporose é a diminuição da densidade óssea decorrente do processo natural de envelhecimento, mas alguns fatores de risco podem favorecer a instalação da doença: pessoas do sexo feminino, indivíduos de raça branca, pessoas que tiveram menopausa precoce e não fizeram reposição hormonal, os fumantes, história de fraturas na família, alimentação deficiente em cálcio e vitamina D; baixa exposição à luz solar; sedentarismo; consumo de álcool; certos tipos de câncer; algumas doenças reumatológicas, endócrinas e hepáticas.

SINTOMAS - A osteoporose raramente apresenta sintomas. A primeira manifestação pode ser uma fratura, por isso a importância da realização de exames periódicos de controle de massa óssea. A doença pode aparecer a partir dos 45 anos de idade, sendo mais comum nas mulheres após a menopausa. Os sintomas são fragilidade óssea; fraturas nas vértebras da coluna ou quadril,



embora possa ocorrer em qualquer local do corpo; diminuição da estatura em 2 ou 3 centímetros; ombros descaídos e presença de corcunda.

DIAGNÓSTICO - O diagnóstico precoce faz-se através do exame de densitometria óssea, que permite identificar o estágio da doença e o risco de fraturas e serve como método de acompanhamento do tratamento. É um exame indolor que mede a massa óssea da coluna, quadril e antebraços, que pode ser feito a cada 3 anos, caso o resultado seja normal, ou a cada 2 anos, quando houver diagnóstico de osteopenia e pode ser repetido anualmente quando a osteoporose for confirmada e até que estabilize e haja controle.

TRATAMENTO - O tratamento para osteoporose inclui a retirada dos fatores de risco aci-

ma citados, sempre que possível, e pode incluir a ingestão diária de alimentos ricos em cálcio. Além disso, em alguns casos, o médico poderá indicar a suplementação de cálcio e de vitamina D.

Outra medida que pode contribuir para o fortalecimento dos ossos é praticar exercícios físicos, como caminhada, dança ou hidroginástica, pelo menos 3 vezes por semana.

PREVENÇÃO - A prevenção da osteoporose deve se iniciar na infância, através de uma alimentação saudável, com boa quantidade de alimentos ricos em cálcio especialmente presente nas verduras escuras, no gergelim, no feijão branco e no tofu. Além disso, deve-se proporcionar para a criança e o adolescente a possibilidade de brincadeiras e atividades ao ar livre. Isto não somente vai estimular o exercício físico, que fortalece o esqueleto em crescimento, mas também possibilitar a exposição ao sol para que ocorra a produção de vitamina D na pele.

É importante salientar que, mesmo com todos estes cuidados, uma parte dos indivíduos vai ter osteoporose, pois a herança genética não pode ser modificada. A boa notícia é que existem tratamentos com medicamentos eficazes. Procure um reumatologista ou endocrinologista ou ginecologista, que poderá conduzir seu tratamento de maneira adequada e tranquila.