

## VITAMINA D AJUDA A PREVENIR A OSTEOPOROSE

*Exames ajudam a identificar a falta da vitamina e a perda óssea*

Você sabia que a vitamina D é essencial para a manutenção dos níveis de cálcio no organismo? Estudos recentes demonstram que um nível sanguíneo adequado de vitamina D previne fraturas em adultos e também o raquitismo em crianças. Isso acontece porque a falta da vitamina D provoca um aumento da reabsorção óssea, favorecendo a perda de massa óssea e o desenvolvimento de osteopenia e osteoporose.

De acordo com o gerente técnico do laboratório Geraldo Lustosa, Adriano Basques, a informação sobre o nível de vitamina D no organismo pode ser obtida através da dosagem da 25 hidroxivitamina D. Concentrações acima de 30 ng/mL são desejáveis segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). Já a osteoporose pode ser identificada por meio do exame de densitometria óssea.

“A prevenção da osteoporose se dá durante toda a vida, através da prática de atividades físicas, uma alimentação saudável rica em cálcio e vitamina D. Mas, como a Vitamina D não está presente na maioria dos alimentos, temos que obtê-la através da exposição ao sol ou, quando isto não for possível, através de suplementos vitamínicos”, ressalta Adriano.

O cálcio é um mineral extremamente importante para várias funções celulares, contrações musculares e atividade das células nervosas. O principal reservatório desse elemento no organismo são os ossos. Diariamente, durante toda a vida, o osso se remodela, depositando cálcio e também liberando cálcio para o corpo. Cerca de 1% do cálcio do organismo está circulando livremente e os outros 99% estão depositados nos ossos.

Quando ocorre um desbalanceamento entre a deposição e a liberação de cálcio, há uma diminuição da massa óssea, levando à fragilidade dos ossos, tornando-os finos e ocos, com extrema susceptibilidade a fraturas. Como esses eventos ósseos ocorrem diariamente, a doença é silenciosa, sendo descoberta em situações já graves, como a fratura.

As mulheres são mais susceptíveis a perda gradual da massa óssea que os homens, devido ao hormônio estrogênio. Este hormônio, antes da menopausa, tem papel importante na manutenção do equilíbrio da manutenção da massa óssea. Após a

menopausa, porém, ocorre queda da produção desse hormônio, levando a uma maior fragilidade óssea. Estima-se que uma em cada quatro mulheres após os 50 anos sofre de osteoporose e no Brasil são relatadas mais de 2.4 milhões de fraturas provenientes da doença por ano.

Nos homens, acredita-se que a testosterona tenha um papel importante na manutenção óssea. Entre 40 a 70 anos, a densidade óssea deles diminui em 15% e aproximadamente um em cada oito homens acima dos 50 anos tem osteoporose. Dessa forma, a proporção da doença entre homens e mulheres após a menopausa é de um homem para cada quatro mulheres.

Outros fatores que predispõem a osteoporose são: raça branca, pessoas pequenas e muito magras, mulheres com menopausa precoce, fumantes, pessoas em terapias longas com corticosteroides e aqueles que já tiveram fraturas na idade adulta.

Alguns sinais clínicos podem indicar presença da osteoporose, como dor nas costas e diminuição da estatura. “O principal objetivo da prevenção e do tratamento é evitar fraturas, que ocorrem mais comumente em locais como coluna, punho, braço e quadril”, destaca Adriano.

Nos idosos, a osteoporose pode levar a complicações sérias, como: dores crônicas, dificuldades para locomoção e diminuição da qualidade de vida.

-----

#### **INFORMAÇÕES PARA A IMPRENSA**

EH!UP Comunicação Inovadora | 31 2551-3480

Eulene Hemétrio | 98827-9002 | eulene.hemetrio@ehup.com.br

Fonte: [Scielo](#)