



Veículo: Hoje em Dia on-line - **Caderno:** Horizontes - **Seção:** Não Especificado -

Assunto: Saúde - **Página:** online - **Publicação:** 20/10/18

URL Original:

<https://www.hojeemdia.com.br/horizontes/no-dia-mundial-da-osteoporose-confira-dez-fatores-que-podem-afetar-a-sa%C3%BAde-dos-ossos-1.664775>



No Dia Mundial da Osteoporose, confira dez fatores que podem afetar a saúde dos ossos

No Dia Mundial da Osteoporose, confira dez fatores que podem afetar a saúde dos ossos

Da redação

20/10/2018 - 14h29

Marcelo Camargo/ABR /



Mas prevenir é sempre melhor do que remediar. Por isso, é importante evitar os fatores de risco comportamentais para a saúde óssea

Os ossos são muito importantes para a vida humana: eles dão sustentação, protegem órgãos internos, ancoram os músculos e armazenam cálcio. O nosso esqueleto está em constante transformação, ossos antigos sendo desfeitos e novos sendo modelados.

Como qualquer órgão do corpo, é preciso ter maior atenção com o passar do tempo. "O pico de massa óssea ocorre por volta dos trinta anos, e essa massa acumulada funciona como uma 'reserva'. Depois disso, há uma tendência em perdermos massa óssea gradativamente", afirma a médica patologista clínica e diretora técnica do Laboratório Lustosa, Luisane Vieira.

Mas além da idade, existem outros fatores, comportamentais ou hereditários, que podem acelerar a perda óssea. Abaixo listamos os mais importantes, e se você se enquadra em algum desses itens, deve ficar atento e tomar cuidados para não ter

problemas na terceira idade.

Fatores que afetam a saúde óssea:

1 - Pouco cálcio na dieta - Procure incluir no dia a dia alimentos ricos em cálcio: laticínios, amêndoas, brócolis, couve, salmão, sardinhas, soja e tofu. A suplementação pode ser indicada em alguns casos.

2 - Sedentarismo - Sem exercícios, os ossos perdem minerais e não absorvem o cálcio da alimentação. Não há necessidade de fazer atividades de alto rendimento. Uma caminhada, uma corrida leve ou simplesmente subir alguns lances de escadas, desde que constantemente, já contribuem para o fortalecimento.

3 - Uso de álcool e tabaco - O álcool reduz a absorção do cálcio, prejudicando os ossos. Já o as toxinas presentes no cigarro inibem a produção do osteoblasto, célula produtora da matriz da massa óssea.

4 - Sexo feminino - Pesquisas apontam que as mulheres são mais atingidas pela osteoporose que os homens, devido à redução da produção de estrogênio após a menopausa. Uma das funções desse hormônio feminino é fixar o cálcio nos ossos.

5 - Magreza (IMC < 19) e físico franzino - Quanto menor a massa muscular, pior a qualidade dos ossos. Da mesma forma, quanto mais fortes são os músculos, mais fortes e mais protegidos são os ossos.

6 - História familiar - Estima-se que os genes determinam cerca de 60% da massa óssea de adultos, o que ressalta a grande influência da questão genética nesse contexto. Portanto, quem tem casos de osteoporose na família deve reforçar os hábitos descritos acima e intensificar as visitas ao médico para exames preventivos.

7 - Etnias branca ou asiática - As mulheres negras, por características próprias, nascem com cerca de 30% mais massa óssea que as brancas. As asiáticas possuem ossos menores que a média mundial, fazendo com que a perda óssea seja proporcionalmente maior.

8 - Hormônio tireoidiano em excesso e testosterona baixa em homens - Sabe-se que os hormônios da tireóide influenciam na remodelação óssea, mas não há ainda estudos suficientes que mostram detalhadamente esses impactos. A testosterona, nos homens, também auxilia na recuperação óssea. Alterações nos níveis desses hormônios são sinais de alerta.

9 - Desnutrição e distúrbios alimentares - Esses problemas fazem com que o corpo não tenha disponíveis minerais necessários para a recomposição óssea.

10 - Medicamentos (especialmente corticóides) - Alguns corticóides são fundamentais no tratamento de inflamações, mas eles também podem reduzir a densidade óssea, aumentando o risco de fraturas. Combinados com outros fatores de risco, podem causar osteoporose. Se o uso for indispensável, pode ser necessária a complementação de cálcio e vitamina D na alimentação.

Segundo Luisane Vieira, a densidade óssea pode ser avaliada por meio do exame de imagem específico, a Densitometria Óssea. Outros estudos podem complementar os diagnósticos incluindo hemograma com velocidade de hemossedimentação (VHS), cálcio sérico, fósforo, creatinina, eletroforese de proteínas séricas, fosfatase alcalina total ou fração óssea, transaminases e calciúria de 24 horas. A testosterona deve ser dosada em todos os homens com osteoporose.

Os testes de função tiroideana só devem ser pedidos quando há suspeita clínica de hipertireoidismo ou o paciente estiver recebendo medicação hormonal tiroideana. O laboratório também pode contribuir para a monitorização do tratamento por meio de exames marcadores da reabsorção óssea (interligadores do colágeno), uma vez que poderiam indicar uma boa resposta antes dos exames de imagem.

Mas prevenir é sempre melhor do que remediar. Por isso, é importante evitar os fatores de risco comportamentais para a saúde óssea, como se alimentar bem, fazer exercícios, não fumar e não abusar do álcool.

No Dia Mundial da Osteoporose, confira dez fatores que podem afetar a saúde dos ossos

Da redação

20/10/2018 - 14h29

Compartilhe

Link: <http://hoje.vc/22u47>

Marcelo Camargo/ABR /



Mas prevenir é sempre melhor do que remediar. Por isso, é importante evitar os fatores de risco comportamentais para a saúde óssea

Os ossos são muito importantes para a vida humana: eles dão sustentação, protegem órgãos internos, ancoram os músculos e armazenam cálcio. O nosso esqueleto está em constante transformação, ossos antigos sendo desfeitos e novos sendo modelados.

Como qualquer órgão do corpo, é preciso ter maior atenção com o passar do tempo. "O pico de massa óssea ocorre por volta dos trinta anos, e essa massa acumulada funciona como uma 'reserva'. Depois disso, há uma tendência em perdermos massa óssea gradativamente", afirma a médica patologista clínica e diretora técnica do Laboratório Lustosa, Luisane Vieira.

Mas além da idade, existem outros fatores, comportamentais ou hereditários, que podem acelerar a perda óssea. Abaixo listamos os mais importantes, e se você se enquadrar em algum desses itens, deve ficar atento e tomar cuidados para não ter problemas na terceira idade.

Fatores que afetam a saúde óssea:

1 - Pouco cálcio na dieta - Procure incluir no dia a dia alimentos ricos em cálcio: laticínios, amêndoas, brócolis, couve, salmão, sardinhas, soja e tofu. A suplementação pode ser indicada em alguns casos.

2 - Sedentarismo - Sem exercícios, os ossos perdem minerais e não absorvem o cálcio da alimentação. Não há necessidade de fazer atividades de alto rendimento. Uma caminhada, uma corrida leve ou simplesmente subir alguns lances de escadas, desde que constantemente, já contribuem para o fortalecimento.

3 - Uso de álcool e tabaco - O álcool reduz a absorção do cálcio, prejudicando os ossos. Já o as toxinas presentes no cigarro inibem a produção do osteoblasto, célula produtora da matriz da massa óssea.

4 - Sexo feminino - Pesquisas apontam que as mulheres são mais atingidas pela osteoporose que os homens, devido à redução da produção de estrogênio após a menopausa. Uma das funções desse hormônio feminino é fixar o cálcio nos ossos.

5 - Magreza (IMC < 19) e físico franzino - Quanto menor a massa muscular, pior a qualidade dos ossos. Da mesma forma, quanto mais fortes são os músculos, mais fortes e mais protegidos são os ossos.

6 - História familiar - Estima-se que os genes determinam cerca de 60% da massa óssea de adultos, o que ressalta a grande influência da questão genética nesse contexto. Portanto, quem tem casos de osteoporose na família deve reforçar os hábitos descritos acima e intensificar as visitas ao médico para exames preventivos.

7 - Etnias branca ou asiática - As mulheres negras, por características próprias, nascem com cerca de 30% mais massa óssea que as brancas. As asiáticas possuem ossos menores que a média mundial, fazendo com que a perda óssea seja proporcionalmente maior.

8 - Hormônio tireoidiano em excesso e testosterona baixa em homens - Sabe-se que os hormônios da tireóide influenciam na remodelação óssea, mas não há ainda estudos suficientes que mostram detalhadamente esses impactos. A testosterona, nos homens, também auxilia na recuperação óssea. Alterações nos níveis desses hormônios são sinais de alerta.

9 - Desnutrição e distúrbios alimentares - Esses problemas fazem com que o corpo não tenha disponíveis minerais necessários para a recomposição óssea.

10 - Medicamentos (especialmente corticóides) - Alguns corticóides são fundamentais no tratamento de inflamações, mas eles também podem reduzir a densidade óssea, aumentando o risco de fraturas. Combinados com outros fatores de risco, podem causar osteoporose. Se o uso for indispensável, pode ser necessária a complementação de cálcio e vitamina D na alimentação.

Segundo Luisane Vieira, a densidade óssea pode ser avaliada por meio do exame de imagem específico, a Densitometria Óssea. Outros estudos podem complementar os diagnósticos incluindo hemograma com velocidade de hemossedimentação (VHS), cálcio sérico, fósforo, creatinina, eletroforese de proteínas séricas, fosfatase alcalina total ou fração óssea, transaminases e calcúria de 24 horas. A testosterona deve ser dosada em todos os homens com osteoporose.

Os testes de função tireoideana só devem ser pedidos quando há suspeita clínica de hipertireoidismo ou o paciente estiver recebendo medicação hormonal tireoidiana. O laboratório também pode contribuir para a monitorização do tratamento por meio de exames marcadores da reabsorção óssea (interligadores do colágeno), uma vez que poderiam indicar uma boa resposta antes dos exames de imagem.

Mas prevenir é sempre melhor do que remediar. Por isso, é importante evitar os fatores de risco comportamentais para a saúde óssea, como se alimentar bem, fazer exercícios, não fumar e não abusar do álcool.