

OSTEOPOROSE E PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE

Osteoporose é uma doença que afeta principalmente mulheres na pós-menopausa caracterizada por uma fragilidade nos ossos. 10 milhões de brasileiros sofrem de osteoporose. 3 em cada 4 doentes são do sexo feminino. 1 em cada 3 mulheres com mais de 50 anos tem a doença. 75% dos diagnósticos são feitos somente após a primeira fratura. 2,4 milhões de fraturas decorrentes da osteoporose ocorrem anualmente no Brasil. 200.000 pessoas morrem todos os anos no Brasil em decorrência destas fraturas. (Revista Veja - 30 de janeiro de 2008)

Na menopausa a ausência do hormônio feminino faz com que os ossos percam cálcio e fiquem porosos como uma esponja.

Esta fraqueza dos ossos expõe a mulher a riscos maiores de fraturas tanto por quedas como espontâneas.

Os locais mais comuns são a coluna, o colo do fêmur, e o pulso.

Destas fraturas a mais perigosa é a do colo do fêmur. É também por causa da osteoporose que as mulheres perdem altura com a idade.

Prevenção da Osteoporose

Na infância e na juventude é que se forma a massa óssea.

Nesta idade é importante a ingestão de cálcio. A maior fonte de cálcio é o leite.

Outro fator importante é o exercício físico e a exposição ao sol por 10 a 15 minutos antes das 10 h da manhã.

Há hábitos que aumentam o risco à osteoporose como fumo, bebidas alcoólicas e café.

Outro fator é o tratamento precoce da menopausa. Quanto mais cedo for instituído o tratamento menor a perda da massa óssea.