

## Silenciosa

### O que é

Osteoporose é a perda de massa óssea. Ela compromete a estrutura dos ossos e, portanto, aumenta o risco de fraturas



### Diferenças

#### Mulheres

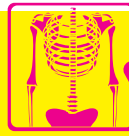
» O hormônio feminino estrogênio ajuda a manter a massa óssea  
» Após a menopausa, há queda na produção dessa substância e da progesterona (hormônio masculino), aumentando o risco de desenvolvimento da doença

#### Homens

» A doença é mais rara  
» A testosterona mantém a densidade óssea  
» Pode surgir a partir dos 70 anos

### Monitoramento

» Como a osteoporose não apresenta sintomas, é preciso fazer um exame de densitometria óssea  
» Mulheres devem fazê-lo após atingirem a menopausa. Homens, após os 60 anos  
» Se diagnosticada a perda, é preciso começar o tratamento com medicação e repetir os exames de 6 em 6 meses.  
» Caso os ossos estejam fortes, o monitoramento pode ser anual



### Tratamento

#### Medicamentos

» Bifosfonatos ajudam a diminuir o funcionamento de células que "roubam" massa e mantêm o osso mais denso  
» Vitamina D, que aumenta a absorção de cálcio no intestino

#### Atividades físicas

» É recomendado praticar exercícios três vezes por semana  
» Musculação: atividade de alto impacto que ajuda na absorção de massa óssea  
» Caminhada: também por ser atividade com impacto, é recomendada; além disso, auxilia o idoso a tomar sol e absorver a vitamina D

#### Dieta rica em cálcio

» Leite  
» Iogurtes, queijos, manteigas e outros derivados  
» Vegetais com folhas escuras, como o espinafre



VOSSA  
MAJES  
TADA  
DE:  
o idoso

### EM NÚMEROS

**10 mi**  
é o número de brasileiros que sofrem com a doença

**9 mi**  
de fraturas acontecem por conta da osteoporose

**1 em 3**  
mulheres, a partir dos 50, tem fraturas pela osteoporose

# Exercício físico é a chave para tratar osteoporose

É preciso fazer exames periódicos para constatar se os ossos estão saudáveis porque doença não tem sintomas. Além das atividades físicas de impacto, alimentação e vitamina D são indicadas

**Larissa Quintino**  
larissaq@diariosp.com.br

Aos 81 anos de idade, a aposentada Isaura Kakuna sabe o que é conviver com a osteoporose há, pelo menos, 35 anos. Logo que entrou na menopausa, ela teve o diagnóstico e, desde então, sabe que se não levar o tratamento a sério, as consequências podem ser graves.

A doença, silenciosa, causa perda de massa óssea, ou seja, o esqueleto fica mais frágil e suscetível a fraturas. Desde que foi constatada a enfermidade, dona Isaura já fraturou a mão, a perna, teve lesões no quadril e utiliza, diariamente, um colete por conta de problemas na coluna.

Depois de sofrer bastante com o tratamento, ela vem pegando firme nos exercícios de fortalecimento, dieta balanceada e também sai para tomar um solzinho. Todas essas medidas, aliadas ao tratamento com remédios, são fundamentais para que a qua-

lidade de vida do paciente seja mantida e que ele evite as tão temidas fraturas, que demoram a cicatrizar.

O ortopedista **Felipe Savioli**, integrante da Steadman Hawkins Clinic, de Vail, no Colorado (EUA), explica que a doença é muito mais predominante nas mulheres pós-menopausa – justamente

quando dona Isaura descobriu que era o seu caso – porque queda na produção dos hormônios femininos, que ajudam a fixar o cálcio no corpo, é repentina. Já no caso dos homens, não há o mesmo grau de queda do hormônio masculino, a testosterona.

“Assim que entrar na menopausa, a mulher precisa fa-

zer o exame de densitometria óssea, que mede a perda de massa. Já para os homens, o acompanhamento é aconselhado a partir dos 60 anos”, explicou Savioli.

De acordo com o médico, no caso de os exames já darem o diagnóstico ou apontarem a osteopenia – uma pré-osteoporose – a atividade física com impacto é fundamental.

A educadora física Carolina Santos, que é professora do programa Bio Master, da academia BioRitmo, afirmou que o exercício mais recomendado para quem tem osteoporose ou osteopenia é a musculação. “Os exercícios com carga estimulam o osso”, explicou.

Carolina disse que muitos idosos só vão atrás do treino com a recomendação médica. “Quando, principalmente as mulheres, chegam aqui e passamos os treinos de musculação, elas se assustam, dizem que é coisa de jovem. Mas não há exercício melhor para esse diagnóstico”, destacou.



Isaura pega firme no exercício, pois sabe os males que a doença causa

Fontes: médico Felipe Savioli, Academia Bio Ritmo e Abrasso (Associação Brasileira de Avaliação Óssea e Osteometabolismo)

DSP