

MAGA ZINE

Mal silencioso

SAÚDE

Doença que atinge 10 milhões de brasileiros, osteoporose não apresenta sintomas, aumenta o risco de fraturas, mas pode ser prevenida

Renato Queiroz

renato.queiroz@opopular.com.br

Na casa da biomédica Ana Paula Costa Guerra, de 39 anos, a osteoporose virou assunto de família após a queda da avó, a aposentada Senhora Viana Costa, de 92 anos. Uma das responsáveis também pelos cuidados dos pais – o casal Antônio Roberto Guerra, de 67, e Marilelia Viana Costa Guerra, de 63 –, Ana Paula virou quase uma especialista na doença silenciosa que atinge 10 milhões de brasileiros. “Minha avó acabou tendo duas fraturas de fêmur e do pulso na última queda”, conta.

Por não apresentar sintomas, o diagnóstico da osteoporose é feito, geralmente, após o surgimento de fraturas. Presidente da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia – Regional Goiás, o ortopedista e traumatologista Leandro Alves explica que o mal é altamente prevalente na população idosa. “Infelizmente, o primeiro sinal ou sintoma da osteoporose é a fratura por fragilidade óssea. Aquela decorrente de um trauma de baixa energia que na população normal não ocasionaria uma fratura”, explica. Os ossos do punho e do ombro são os que primeiro costumam sofrer fraturas em quedas simples ou até mesmo tropeços.

A densitometria mineral óssea é o principal exame para de-

tectar precocemente a osteoporose. Toda mulher pós-menopausa e homens com mais de 70 anos devem fazer o exame. Adultos com mais de 50 anos, que tenham doenças que possam trazer fatores de risco, devem ser avaliados. “O exame também é muito importante durante o tratamento para o médico poder avaliar se está sendo efetivo ou não. Hoje existem no mercado vários medicamentos para osteoporose. Cabe ao médico avaliar qual o melhor para cada caso e cada paciente”, explica Leandro Alves.

Apesar da prevalência na população idosa, a doença pode atingir pacientes jovens. Nesse caso, geralmente ela é secundária a algum outro problema de saúde e devem ser pesquisadas doenças reumatológicas, endocrinológicas, renais, entre outras. A boa notícia é que é possível prevenir o mal. “A prevenção da osteoporose deve começar ainda na juventude. Estudos mostram que principalmente as mulheres devem realizar atividade física regular desde os 18 anos para prevenir a doença. Também é importante ter uma alimentação saudável com alimentos ricos em cálcio e

evitar o tabagismo e o consumo de bebida alcoólica”, orienta o ortopedista.

Na prática, a doença é uma condição osteometabólica que causa perda da massa óssea e faz com que os ossos fiquem mais porosos, finos, frágeis e suscetíveis a fraturas. Por ser um mal silencioso, há diversos mitos sobre o problema. Os mais comuns são aqueles que dizem que quem sofre com osteoporose não pode praticar atividades físicas ou que ela pode se curar sozinha. Quando já diagnosticada, a osteoporose deve ser tratada com uso de suplementação de cálcio, vitamina D, atividade física e uso de medicamentos próprios. “Fazem parte também do tratamento orientações ao paciente para prevenção de quedas e das fraturas que são as principais complicações que podem acontecer com o paciente osteoporótico”, explica Leandro Alves.



Ana Paula Costa Guerra com os pais, Marilelia e Antônio, e a avó Senhora: cuidados permanentes para evitar problemas com a osteoporose

Homens não devem ignorar o problema

Por ser menos frequente nos homens do que nas mulheres, a osteoporose é uma doença que acaba muitas vezes sendo diagnosticada tardiamente na população masculina. No entanto, esse tipo de alteração na qualidade do osso, tornando-o mais frágil, afeta um em cada quatro homens, após os 50 anos. A osteoporose masculina, geralmente, está relacionada à deficiência de testosterona e ao envelhecimento. Tanto para homens quanto para mulheres, a atividade física é fundamental. “O sedentarismo é

extremamente prejudicial ao osso. Pessoas que não se exercitam ou não se movimentam perdem até 1% ao ano da massa óssea. Temos de caminhar pelo menos 30 minutos todos os dias. Outros exercícios importantes são corrida, esteira, musculação e dança. O osso é um tecido vivo que se renova 10% ao ano. Em dez anos, seu esqueleto está totalmente modificado. Ele precisa receber carga diária. Pacientes acamados evoluem rapidamente para a osteoporose”, alerta o ortopedista Frederico Barra.

Reposição hormonal

“Além de alimentação, atividade física e hábitos de vida saudáveis, a prevenção da osteoporose passa inicialmente pela reposição hormonal tanto em mulheres quanto nos homens. Porém, nem todos os pacientes poderão usar hormônios, pois eles podem causar outras doenças, inclusive câncer. A mulher deverá ser avaliada pelo ginecologista, e o homem pelo urologista para realizar reposição hormonal”, explica o ortopedista Frederico Barra.

Sinta toda a experiência do melhor aparelho auditivo em qualidade sonora



Teste grátis o
Phonak Marvel por
7 DIAS

Faça uma experiência gratuita e surpreenda-se!

Consulte seu médico. *Teste realizado após a confirmação de que o usuário é candidato ao uso de aparelhos auditivos.

Av. República do Líbano, 1682 - Loja 05
Setor Oeste - Goiânia, GO
Ligue ☎ (62) 3637-9279

Audium
Audição é a nossa paixão