

Osteoporose - Mitos e Verdades



A osteoporose é a doença metabólica óssea mais comum, estima-se que ocorram no Brasil cerca de 750 mil fraturas por ano, principalmente na coluna. A morbidade (tempo que a pessoa fica fora de suas atividades normais) e a mortalidade indireta são elevadas. É uma doença que aparece na meia idade, sendo a mulher mais comumente afetada, é referida como “osteoporose pós-menopausa” sendo caracterizada, como diminuição da textura óssea, em níveis muito baixos não permitindo que o esqueleto mantenha a integridade.

Porque falar de osteoporose, ou melhor, de osteopenia nesta coluna? Qual a relação desta doença com o exercício?

Como sabemos, o osso está em constante transformação, alternando, a formação com a reabsorção, que estão em perfeita compatibilidade com a idade, a formação óssea via de regra continua normal, mas a absorção aumenta, levando a osteopenia e osteoporose.

O exercício atua na formação do osso, sabemos também que a corrida aumenta a densidade

óssea tanto no homem como na mulher e a subida de escadas o que chamamos de “step”, aumenta a densidade óssea na mulher, isto é uma verdade. Pessoas que não possam fazer exercícios vigorosos, que tenham tonturas ou dificuldade de deambulação, devem usar andadores ou fazer exercícios de balanço, como Tai Chi Chuan.

A pessoa com osteoporose deve ter muito cuidado com quedas, principalmente em casa onde acontecem a maioria dos acidentes; corrimãos no banheiro, por vezes são fundamentais; exercícios com pesos e alongamentos, fortalecem a musculatura e reduzem o risco de quedas.

Outra verdade diz respeito a dieta, para prevenção da osteoporose, a dieta deve ser equilibrada em proteínas, total de calorias, cálcio e vitamina D.

Pessoas com osteoporose devem sempre se manter ativas, mesmo estando na cama podem fazer exercícios ativos ou passivos.

Outras verdades com relação à osteoporose, o álcool e o fumo aumentam a desmineralização óssea.

O prognóstico da osteoporose é bom desde que a terapia com estrogênio tenha início cedo, quando houver indicação, sejam usados inibidores dos osteoclastos (biofosfanatos), os osteoclastos são as células encarregadas da reabsorção óssea e os métodos de prevenção, que falamos aqui, sejam postos em prática.

Bons treinos e até a próxima.

Dr. Fernando Alves Moreira é tesoureiro do CBR, colunista do Boletim do CBR e maratonista