

Osteoporose

O que é Osteoporose ?

É uma doença do osso caracterizada pela diminuição da densidade óssea, ou seja, o osso torna-se mais fino e poroso. Essa alteração enfraquece o osso, tornando-o mais susceptível a fraturas após algum trauma ou até a fraturas espontâneas.

Quais são os fatores de risco para desenvolver Osteoporose?

Muitas causas podem estar envolvidas, incluindo fatores genéticos e ambientais. Entre os demais fatores de risco para Osteoporose podemos citar:

- História familiar de Osteoporose;
- Raça branca ou asiática;
- Baixo peso e baixa estatura com ossatura delicada;
- Mulheres após a menopausa, sem reposição hormonal;
- Idade avançada;
- Uso prolongado de determinados medicamentos, tais como cortisona, heparina, anticonvulsivantes e metotrexate;
- Doenças que levem à imobilização ou repouso prolongado;
- Alimentação deficiente em cálcio e vitamina D;
- Alcoolismo;
- Tabagismo;
- Uso excessivo de café e doenças de evolução prolongada que afetem a calcificação do osso, como algumas doenças reumatológicas, endócrinas, genéticas e hepáticas;
- Sedentarismo;
- Ingestão inadequada de cálcio.

É verdade que as mulheres tem mais Osteoporose que os homens, qual o motivo?

Sim, isso tanto é verdade que ser do sexo feminino é um fator de risco muito importante para Osteoporose. Sabe-se que uma em cada três mulheres desenvolve Osteoporose no período pós-menopausa, enquanto nos homens acima de 60 anos, apenas um em cada seis a desenvolve. Isto é explicado, essencialmente, pela diminuição do estrogênio (principal hormônio produzido pelos ovários) após a menopausa, hormônio este que no sexo feminino tem importante ação protetora contra a perda óssea.

Quais são os principais sintomas?

A diminuição da massa óssea, mesmo em níveis que podem ser caracterizados como Osteoporose, normalmente, não acarreta sintomas. A Osteoporose funciona, dessa forma, como um “ladrão silencioso” que de maneira lenta e progressiva promove a perda de massa óssea, até que o osso fique tão fraco a

ponto de não suportar o esforço mecânico, ocorrendo a fratura. Neste momento, ou seja, já num estágio mais avançado da doença, aí sim o paciente pode apresentar dor.

Onde costumam ocorrer as fraturas?

As fraturas mais comuns são as fraturas de vértebras (compressão com achatamento da coluna levando à diminuição da estatura), fraturas de quadril, punho, costelas e colo do fêmur.

Como diagnosticar a Osteoporose?

A densitometria óssea é o exame recomendado no diagnóstico da Osteoporose. Ela fornece a medida quantitativa da perda de massa óssea. O exame não é invasivo nem doloroso. A maior parte das avaliações mede a densidade do osso em pelo menos dois locais: coluna lombar e fêmur. A comparação dos resultados obtidos do paciente, com os valores de referência para uma população semelhante (em idade e sexo) possibilita verificar o grau de comprometimento ósseo. O teste deve ser realizado em todas as mulheres após a menopausa e, eventualmente, mais cedo, em indivíduos com pelo menos dois fatores de risco para Osteoporose assim como naqueles com queixas sugestivas da doença.

Como prevenir a Osteoporose?

A falta de prevenção da Osteoporose resulta em algum tipo de fratura em metade das mulheres ao redor dos 70 anos e em duas em cada três mulheres aos 80 anos de idade. Percebemos, portanto, a grande importância das medidas preventivas listadas abaixo:

- Alimentação rica em cálcio: leite e derivados, vegetais de folhas verdes, carnes e peixes.
- Exposição regular ao sol, já que o sol é necessário para a formação de vitamina D no organismo.
- Praticar exercícios regularmente (pelo menos três vezes por semana) estando indicados em especial exercícios tais como caminhar, correr, dançar, jogar tênis assim como exercícios com peso (que além de efeitos diretos sobre o osso, aumentam o tônus e a massa muscular, melhorando o equilíbrio e prevenindo as quedas).
- Evitar os fatores de risco para Osteoporose relacionados anteriormente.

A Osteoporose tem tratamento?

Sim. Uma vez que diagnosticada a Osteoporose e identificada a sua causa, medidas terapêuticas tais como a prática regular de exercícios, exposição ao sol, alimentação rica em cálcio e, em alguns casos, medicações específicas para manter a massa óssea e tratar a menopausa são indicados.