

“ O drama da mulher é que o ovário envelhece antes do útero ”

Giuseppe Bianchi

Prevenção à base de exercícios

Os exercícios são considerados uma das melhores terapias para prevenir a osteoporose. Qualquer quantidade é melhor do que nada, mas uma hora de caminhada rápida, jogging, dança, natação ou bicicleta, três ou mais vezes por semana, ajuda a manter o corpo em boa forma.

As atividades devem ser variadas, de forma que as três áreas de risco — coxa, coluna e antebraço — sejam fortalecidas.

Para as mulheres que não têm o hábito de fazer exercícios regularmente, é recomendada uma iniciação gradual. Como por exemplo, caminhar ao invés de ir de carro quando a distância for curta.

Subir ou descer escadas, em vez de utilizar a escada rolante, também pode ser uma boa opção. Uma caminhada curta pelo menos uma vez por dia, além de criar o hábito, é um exercício que pode ser feito sem grandes modificações na rotina.

Mas atenção: se qualquer exercício causar dor, pare de fazê-lo.

Dieta — Mulheres com mais de 50 anos devem ingerir um grama de cálcio por dia. O cálcio é encontrado no leite, em folhas verdes e em peixes pequenos, como a sardinha. Também pode ser ingerido sob a forma de comprimidos, se a dieta for inadequada.

É importante lembrar que a vitamina D é necessária para a absorção de cálcio pelo organismo. A exposição à luz solar auxilia a produção de vitamina D pelo corpo humano. As fontes dessa vitamina incluem derivados de leite, óleo de peixe e margarinas de boa qualidade.

A ingestão de cálcio isoladamente não basta para prevenir ou tratar a osteoporose causada pelo climatério. Será necessário tomar os hormônios receitados pelo médico.

Devem ser evitados os alimentos ricos em gordura animal ou vegetal (principalmente os primeiros) porque eles podem produzir depósitos de gordura nas artérias, estreitando-as e aumentando o risco das doenças cardiovasculares.

O risco dessas doenças aumenta depois da menopausa, quando a deficiência de estrogênio causa alterações no colesterol.

Para quem não abre mão da carne, optar pela carne branca, bem como procurar ingerir frutas e verduras variadas.

O excesso de sal deve ser descartado de uma dieta balanceada. Por fim, não comer em excesso. (AMM)