

Cabelo branco precoce é sinal de osteoporose

■ Jovens de 30 anos que apresentam seus primeiros fios brancos devem fazer exame para detectar possível perda de massa óssea

JOSÉ MITCHELL

PORTO ALEGRE — Os cabelos brancos que aparecem antes dos 30 anos podem ser mais do que simples charme para os homens ou desespero para as mulheres. A presença precoce desses fios é sobretudo um alerta do organismo: esses *velhos* jovens têm 4,4 vezes mais risco de sofrer de osteoporose — perda progressiva de massa óssea — dos que mantêm a cor natural de seus cabelos até a meia idade.

A osteoporose atinge 10 milhões de brasileiros. Essa fragilidade óssea leva com frequência a quedas que provocam 80 mil fraturas do colo do fêmur a cada ano, matando 15 mil pessoas por complicações cirúrgicas ou pós-cirúrgicas.

As informações são do ortopedista Nelson Menda, membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, que revolucionou o tratamento da osteoporose com a administração de cálcio obtido de ostras. Palestrante do 2º Congresso Latino-Americano de Malacologia, que ocorreu semana passada em Porto Alegre, Menda relatou recente pesquisa norte-americana que mostrou a relação entre cabelos brancos de aparecimento precoce e a osteoporose.

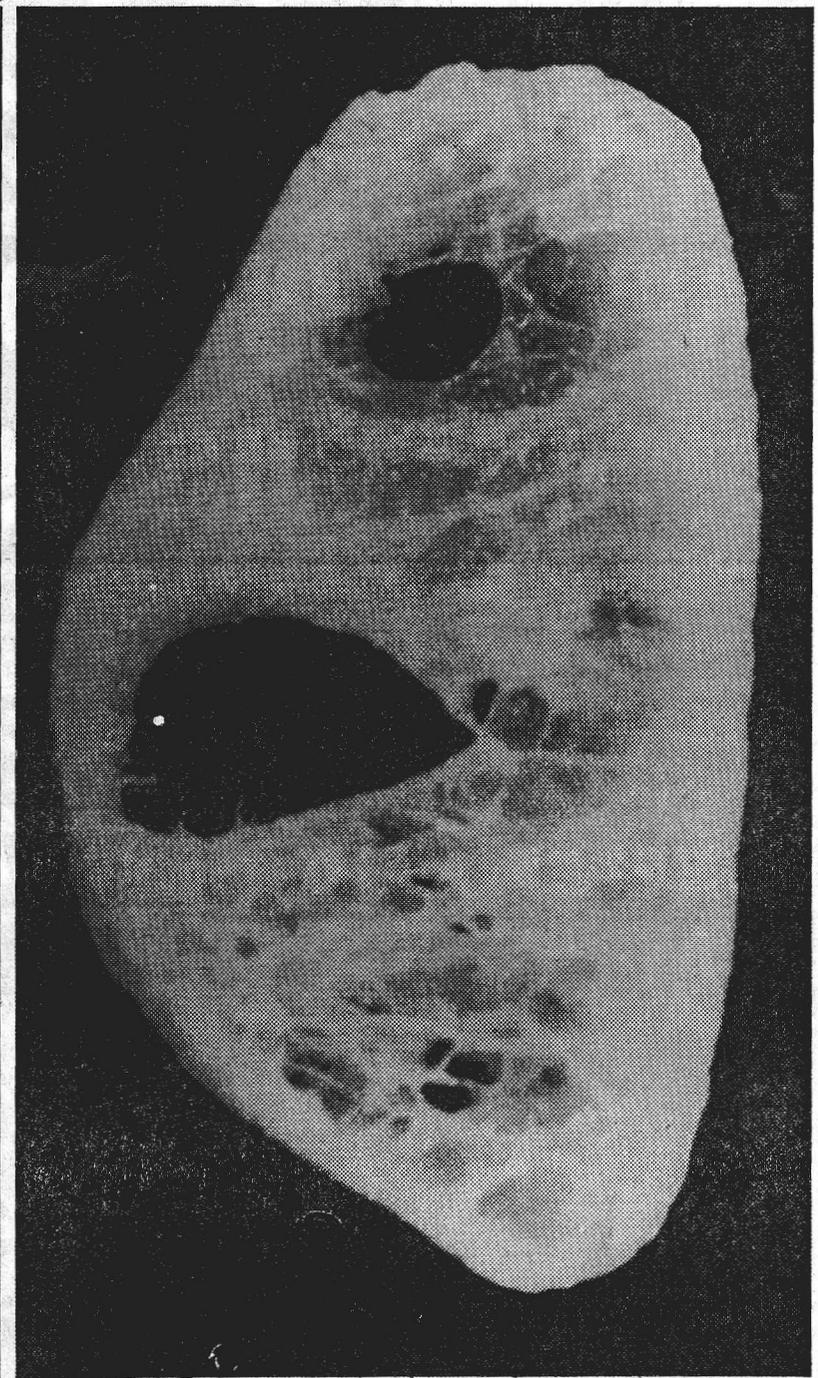
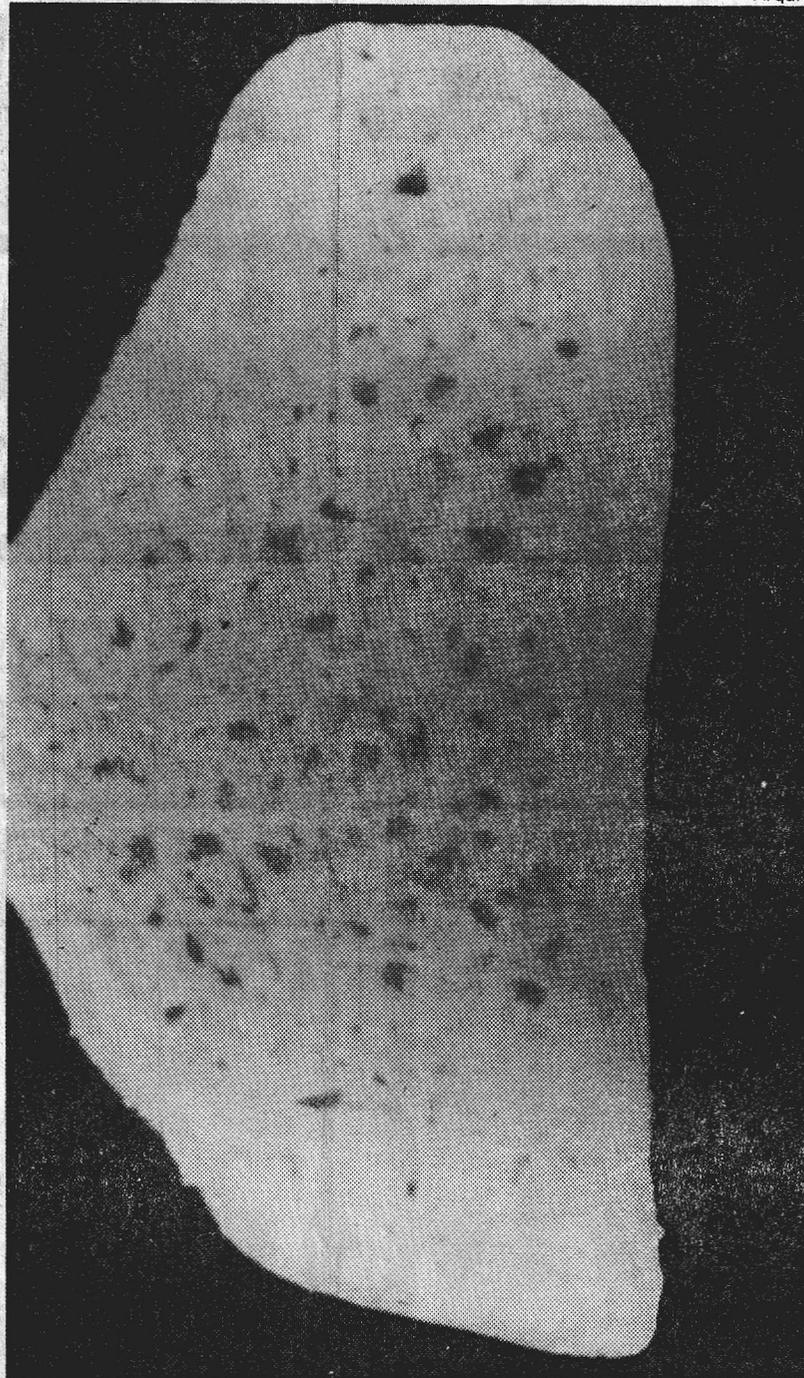
A média normal de embranquecimento de cabelos começa a partir dos 40 anos, mas quando ocorre entre os 30 e 40 é necessário o exame para o diagnóstico da doença. A osteoporose atinge sobretudo mulheres na terceira idade, por causa de sua menor estatura em relação aos homens e menor atividade física. A falta de produção de estrogênio durante a menopausa reduz

drasticamente os níveis de cálcio na estrutura óssea. Até os 45 anos, uma entre quatro mulheres apresenta perda de massa óssea. Essa proporção sobe para uma entre três aos 65 anos, e para uma em duas após os 75.

Uma vez instalada, a osteoporose exige tratamento contínuo. O esqueleto é um banco de cálcio que até os 30 anos produz um excedente, usado mais tarde pelo organismo. Mas, ao contrário do que se pensava, o esqueleto continua recebendo e liberando cálcio por toda a vida. Os problemas surgem quando o consumo é inferior às necessidades mínimas do organismo.

Nelson Menda comprovou os benefícios do uso de cálcio de ostras para o tratamento da doença. Ele colheu conchas na Região dos Lagos, no Rio, e solicitou análises no Instituto de Malacologia da Uerj e de composição química na França. A principal vantagem é que o tratamento com esse tipo de cálcio é 10 vezes mais barato que os outros disponíveis no mercado. Além de ser melhor absorvido.

O pó de cálcio de ostras já é vendido comercialmente nas farmácias. Pioneiro no país numa série de estudos sobre o assunto, gaúcho que reside há 30 anos no Rio de Janeiro, Nelson Menda defende a necessidade diária de suplementação de cálcio. A razão é simples: o aumento da expectativa de vida dos brasileiros tem incrementado o número de casos de osteoporose, que deve chegar a 15 milhões no ano 2000.



A osteoporose deixa o osso sadio (E) cheio de buracos, como se tivesse sido devorado por cupins, tornando-o extremamente frágil