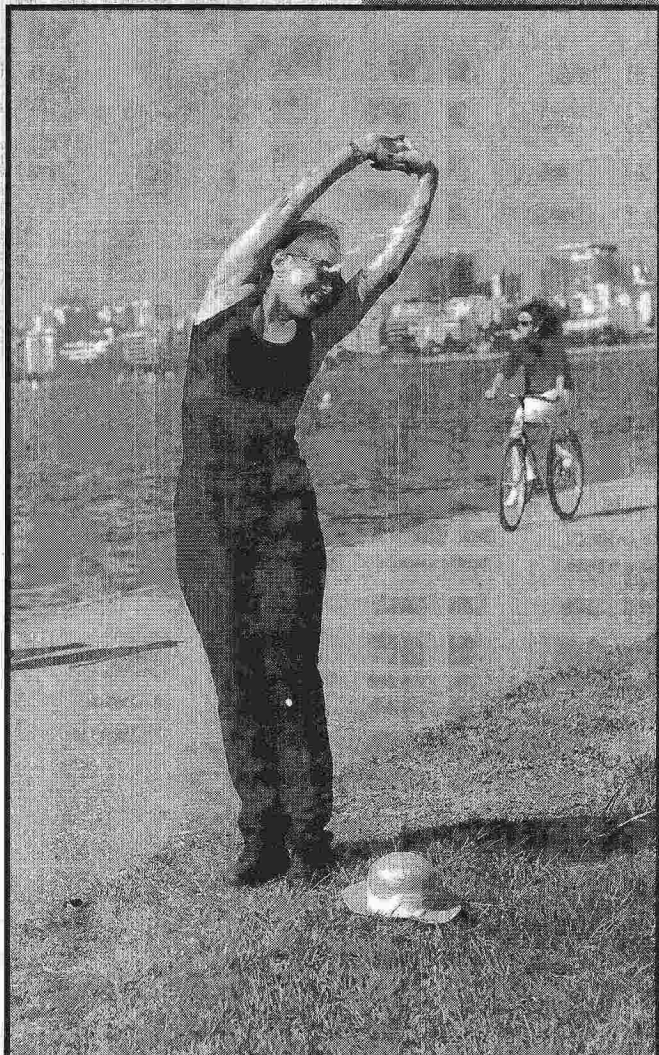
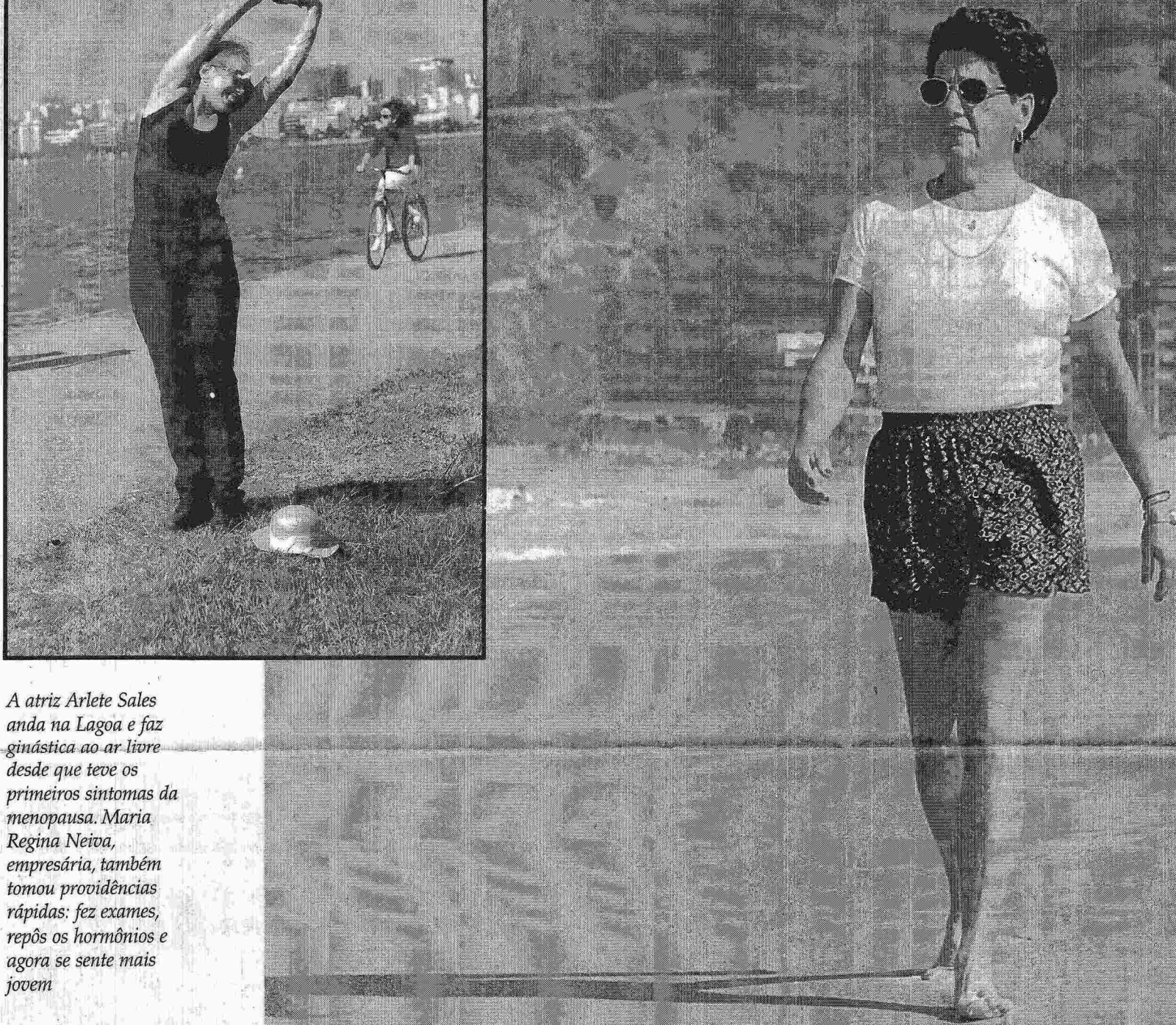


Quem tem medo da osteoporose?

Fotos de Marco Terranova



A atriz Arlete Sales anda na Lagoa e faz ginástica ao ar livre desde que teve os primeiros sintomas da menopausa. Maria Regina Neiva, empresária, também tomou providências rápidas: fez exames, repôs os hormônios e agora se sente mais jovem



VOCÊ SABIA?

- Que mulheres pequenas e de pele clara correm mais riscos de ter osteoporose do que as outras?
- Que a dieta crônica de perda e ganho de peso pode causar osteoporose?
- Que os quatro fatores principais na manutenção da densidade dos ossos são os hormônios, a dieta, o exercício e o estilo de vida?
- Que a deficiência dietética de cálcio e vitamina D é a causa conhecida da doença?
- Que à medida que você vai envelhecendo, deve mudar a sua dieta como prevenção?

Fonte: Livro: *Osteoporose/Como tratar e evitar?*, de Judith Sachs.

FATORES DE RISCO

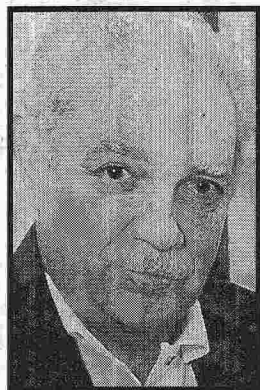
- Vida sedentária
- Menopausa precoce (antes dos 40 anos), espontânea ou cirúrgica (ocasionada pela extirpação dos ovários)
- Baixa ingestão de cálcio
- Uso crônico de cortisona, hormônios da tireóide e anti-convulsivantes
- Ausência de filhos
- Fumo
- Consumo em potencial de álcool
- Consumo de café (mais de quatro xícaras por dia)

COMEÇA DIA 1º, NO RIO, CAMPANHA DE ESCLARECIMENTO DA DOENÇA QUE ATINGE PRINCIPALMENTE MULHERES

Falar em osteoporose – a perda de massa óssea, decorrente da falta de cálcio, e que torna os ossos mais frágeis e suscetíveis a fraturas – é tocar em assunto delicado. Principalmente porque essa doença está associada a alguns dos principais tabus do universo feminino: a menopausa e a idade. Só que de doença silenciosa e encoberta, a osteoporose começa a ser desmistificada e agora, às vésperas da 1ª Jornada Multidisciplinar de Doenças Osteo-metabólicas do Rio de Janeiro, a partir de quinta-feira, dia 1º de agosto, no Hotel Copa D'Or, as notícias são boas: como as causas da doença são cada vez mais conhecidas e controladas, a prevenção ainda é a forma mais eficiente de evitar o seu desenvolvimento. “Se a mulher cuidar desde cedo da alimentação, se exercitar e fizer exames periódicos, a partir dos primeiros sintomas da menopausa, estará prestando um bem enorme à sua saúde”, diz o endocrinologista Luiz Carlos Russo, professor do mestrado na PUC-Rio e coordenador dessa campanha de esclarecimento. “Vamos promover, dentro da jornada, um fórum aberto a todos,

focalizando principalmente a menopausa, no dia 1º, das 9h às 12h. E também uma caminhada no domingo, dia 4, a partir das 9h, da rua Figueiredo Magalhães até a rua Teixeira de Melo, pela praia. Nosso objetivo é chamar a atenção da população para a necessidade da prevenção. Só assim é possível controlar a doença”, garante Luiz Carlos. Ele avisa ainda que serão sorteadas senhas para a realização de exames gratuitos, durante o lançamento da campanha e na caminhada.

Atualmente, segundo números do Ministério da Saúde, menos de 35 por cento dos casos de osteoporose são diagnosticados e menos de 20 por cento são corretamente encaminhados ao tratamento. “Por isso, a necessidade de alertar para os sintomas. A perda de cálcio, quando a mulher se aproxima da menopausa, deve ser logo detectada através de exames. Nessa fase, os ovários deixam de produzir estrogênio, o hormônio feminino. Sem ele, os ossos começam a perder cálcio, ficando mais expostos a fraturas”, explica o reumatologista e professor da faculdade de medicina da UFRJ, Roberto Carneiro. Dados do IBGE mostram que a popu-



“Em 2020, nove por cento da população terão mais de 65 anos e a maioria será de mulheres”

Roberto Carneiro,
reumatologista

lação idosa brasileira – acima dos 60 anos – está em torno dos 12 milhões e tende a crescer consideravelmente depois da virada do século. “Em 2020, 9 por cento da população terão mais de 65 anos (cerca de 18 milhões de pessoas), e será formada em sua maioria por mulheres”, revela Roberto.

Elas devem começar cedo a providenciar uma alimentação rica em cálcio e se exercitar com regularidade. “O grande perigo dessa doença é o fato de ela agir silenciosamente. Os pacientes não apresentam sintomas perceptíveis até que o processo esteja em fase bastante adiantada”, afirma Roberto. E continua, otimista: “Mas a medicina vem progredindo muito e se, há dez anos, os diagnósticos foram facilitados através da densitometria (uma espécie de radiografia da massa óssea), nos últimos cinco, os exames se tornaram bem mais detalhados e os medicamentos bem mais avançados – é o caso da calcitonina de salmão ou bisfosfonatos”.

A mulher que se cuida, portanto, leva vantagem. A empresária Maria Regina Neiva, 49 anos, por exemplo, tomou providências rápidas logo que entrou na menopausa. “Fiz todos os exames e como o de sangue

apresentou baixa de estrogênio, passei a ter um acompanhamento médico. Comecei a repor os hormônios necessários, continuei a menstruar normalmente e acho que assim meu organismo permanece mais jovem”, conta. Apesar de nunca ter sentido nenhum sintoma da osteoporose, adotou precauções básicas como caminhar na praia e fazer uma alimentação mais rica em cálcio. Já Dorzila Tavares, de 62 anos, soube que sofria da doença ao fazer uma densitometria, há três anos, e foi radical: mudou sua dieta, não bebe nem fuma, faz tratamento hormonal e caminha diariamente na praia da Barra, onde mora. “Me sinto ótima. Está tudo sob controle”, garante.

A atriz Arlete Sales também adotou as caminhadas na Lagoa e sessões de ginástica ao ar livre, no terraço de sua cobertura no Jardim Botânico. “Logo que senti os primeiros sintomas da menopausa, comecei a fazer um tratamento preventivo com a reposição hormonal. Tomo muito iogurte e como peixe direto. Sou meio atleta e não sinto realmente nada. Acho que todo mundo pode e deve ter uma velhice tranquila e feliz. É só saber se cuidar”, adverte Arlete. (S.R.)