



Homens e crianças são vítimas da osteoporose

Estudos mostram que não só as mulheres sofrem com a doença

Lizoel Costa

Ela é uma doença silenciosa e, quando diagnosticada, faz o paciente correr contra o tempo para minimizar os danos que provoca à saúde. Caracteriza-se pela diminuição da massa óssea e por uma alteração da qualidade microestrutural do osso, levando a uma redução da resistência e ao conseqüente aumento do risco de fraturas, o que causa dificuldades de locomoção, dores crônicas e queda na qualidade de vida das pessoas afetadas por ela. É a osteoporose, cujo dia mundial é hoje, 20 de outubro.

Apesar de ser um problema sério de saúde, pesquisas apontam que grande parcela da população desconhece informações relacionadas à enfermidade, como diagnóstico, fatores de risco e tratamentos.

Fernando Borges, professor de Educação Física da UnB, informa que a doença atinge sobretudo as mulheres na menopausa e as pessoas idosas de ambos os sexos. No entanto, Borges aponta, em sua tese de mestrado, uma incidência muito grande da doença na população masculina de São Sebastião.

— Detectei, em um estudo para meu mestrado, que em São Sebastião existe uma incidência muito grande da osteoporose na população masculina daquela cidade. Descobri que isso se deve a fatores como alimentação precária e atividades físicas deficientes por parte dos diagnosticados — explica Borges, completando que seu estudo apenas reafirmou uma tendência já constatada em trabalhos anteriores naquela cidade satélite de Brasília.

Preocupação para todos

Segundo o professor da UnB, a prevenção da doença pode começar pela alimentação e exercícios físicos adequados.

— O cálcio é o elemento nutricional mais importante para se prevenir. Quem toma muito leite desde pequeno consegue manter a saúde dos ossos.

Para Borges, outra questão importante é que a osteoporose deixou de ser uma preocupação exclusiva de indivíduos adultos e idosos, uma vez que a densidade mineral óssea dessas faixas etárias depende do pico de massa óssea adquirido até o final da segunda década de vida.

— O pediatra tem a responsabilidade de garantir as condições necessárias para que crianças e adolescentes desenvolvam a melhor qualidade possível de massa óssea, evitando fraturas na idade adulta. A osteoporose também pode ser encontrada na infância, contudo, está frequentemente associada a uma complicação de doenças crônicas ou de seus tratamentos — explica.

“Detectei, em um estudo para meu mestrado, que em São Sebastião existe uma incidência muito grande da osteoporose na população masculina

Fernando Borges, professor de educação física

Dores fortes

Marlene Santos tem 65 anos e até há cinco anos, não conseguia entender as dores que tinha pelo corpo. Com um exame médico apurado, foi diagnosticada a doença nos ossos de suas pernas. Para melhorar sua qualidade de vida, Marlene procurou primeiramente perder o excesso de peso que tinha. Aos 60 anos, com uma estatura de 1,50 metro e pesando quase 90 quilos, a enfermeira aposentada resolveu que tinha que emagrecer.

— Durante um ano, consegui apagar os efeitos da doença e as dores que ela traz ao corpo, perdendo quase 40 quilos. Hoje, estou com 58, mas cada vez que a idade avança, sinto que estou perdendo uma batalha contra a osteoporose — lamenta, argumentando que nesses cinco anos levou alguma vantagem por ter sido profissional da área de saúde e ter sabido enfrentar o problema com conhecimento.

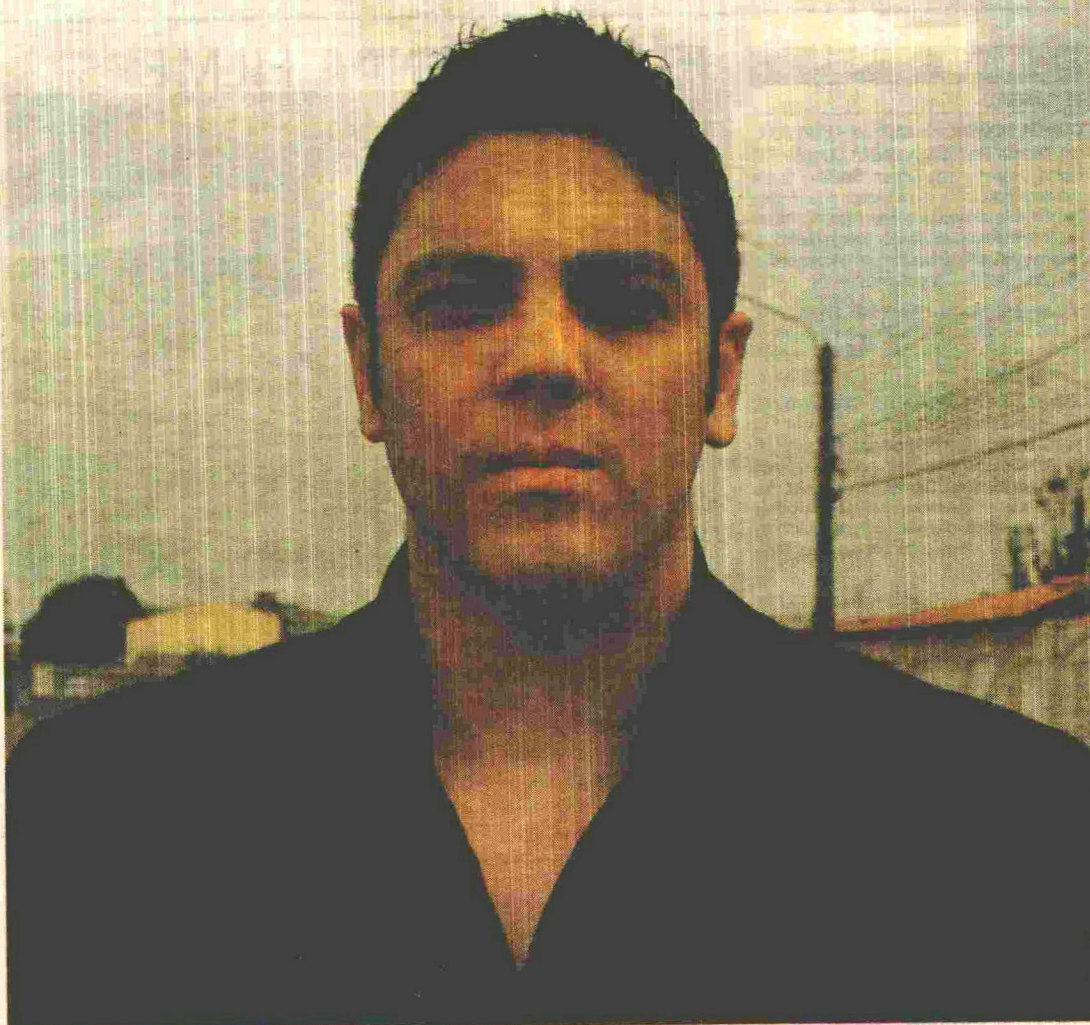
Atividades físicas

O professor Fernando Borges garante que o primeiro passo para diminuir a incidência da osteoporose é conhecer quais são os seus fatores de risco.

— Os fatores de risco para a osteoporose, em geral, estão relacionados à predisposição genética, idade avançada, raça branca, baixa estatura, baixo peso, hipogonadismo (defeito no sistema reprodutor que resulta na diminuição da função dos ovários ou testículos), deficiência em fontes de cálcio, tabagismo, alcoolismo, sedentarismo, doenças relacionadas a uma maior incidência da osteoporose e medicamentos — enumera.

Borges é categórico ao afirmar que a atividade física é uma das grandes armas para combater a doença e ela tem que ser freqüente desde a adolescência.

— Educação física desde a juventude é de extrema importância para que se alcance uma boa massa óssea. Além disso, é fundamental incrementar a força muscular, já que sua perda é associada a instabilidade, quedas, incapacidade funcional e perda de massa óssea — analisa o professor.



FERNANDO BORGES — Professor da UnB alerta para a importância dos exercícios na prevenção

Arte JB

>> Entenda a doença



Nutrição balanceada

Borges, que também participa do Grupo de Estudos e Pesquisas sobre a Atividade Física para Idosos (Gepafi), aposta também na nutrição balanceada para a prevenção e tratamento da doença, sendo necessária a adoção de uma dieta rica em cálcio e outros nutrientes responsáveis pela saúde óssea.

— Os alimentos mais ricos em cálcio são o leite e seus derivados e verduras verde-escuras, como a couve. Tomar sol em horários ade-

quados é importante para a produção de vitamina D, que aumenta a absorção de cálcio pelo intestino — informa o professor.

Em artigo publicado na *Revista de Pediatria*, a professora Lúcia Campos, da Universidade de São Paulo, lembra que a osteoporose pode também ser causada por uma série de outras enfermidades, como inflamação intestinal, desnutrição, leucemia, insuficiência renal, asma, hipertireoidismo e anorexia nervosa.

— Os medicamentos usados no

combate a tais doenças também podem afetar os mecanismos de reabsorção óssea, de modo que os ossos ficam mais fracos.

A médica Helenice Teixeira, coordenadora do Programa de Prevenção e Diagnóstico da Osteoporose da Secretaria de Saúde do DF, diz que o tratamento da doença é baseado em medicamentos orais ou injetáveis que impedem a reabsorção óssea. Além disso, é necessário repor cálcio e vitamina D e manter os exercícios físicos e a alimentação adequada.