

Ossos FRAGILIZADOS

» SANDRA KIEFER

Belo Horizonte — Esguia e de porte alto, ninguém imagina que a nutricionista Fernanda Axer tenha hoje, aos 22 anos, a densidade óssea de uma mulher com mais que o dobro dessa idade: 55. Ao se preparar para oferecer um curso sobre osteoporose na clínica em que trabalha, a jovem decidiu se submeter a um exame de osteossomografia, que mede a densidade dos ossos em menos de 10 minutos. O resultado não foi nada animador. Fernanda detectou que é forte candidata a desenvolver a doença quando chegar à meia-idade. E começou a se cuidar desde já, ingerindo leite e iogurte enriquecido com cálcio, tomando sol e fazendo ginástica de impacto (corrida e musculação).

A nutricionista não é diferente de uma em cada três mulheres do mundo, vítimas desse distúrbio caracterizado pelo enfraquecimento dos ossos por volta dos 50 anos e que, hoje, tem os cuidados para preveni-los reforçados mundialmente. No caso da jovem, a peculiaridade foi ter antecipado o diagnóstico em pelo menos 30 anos. “A osteoporose não tem cura, mas tem prevenção. Tenho de me cuidar para desacelerar a perda de massa óssea nos próximos anos”, diz. Ela descobriu que, apesar de ter sido uma criança ativa, que jogava vôlei e comia frutas e verduras, adquiriu baixa reserva de massa óssea na infância porque apresentava intolerância à lactose e, por isso, ingeriu pouco leite e derivados.

Segundo ela, um adulto deve ingerir 1 mil miligramas (mg) de cálcio diariamente, três vezes mais em relação ao consumo do brasileiro, que fica em média em torno de 300mg. Para se ter ideia, um pote de iogurte comum não contém mais de 200mg de cálcio, ou seja, seriam necessários cinco para atingir a meta diária. Já o iogurte enriquecido atinge 500mg, restringindo o consumo a dois potes por dia. Uma dieta mais equilibrada em cálcio, porém, deve ser variada, incluindo leite desnatado, queijo, requeijão e iogurte. As porções vão mudar de acordo com a idade (veja ao lado). “Mas não adianta tomar refrigerante à base de cola, que corroem os ossos, ou misturar café com leite ou leite com achocolatado, pois o cálcio, o ferro e o tanino têm o mesmo transportador para entrar na célula. Eles competem entre si”, acrescenta.

“Muitas vezes, você vê mulheres lindas que, ao chegar à meia-idade, começam a ficar encurvadas, perdem a mobilidade, sentem dores articulares e perdem o ponto de equilíbrio do corpo. Passam, então, a sofrer quedas espontâneas e, mais tarde, a apresentar fraturas”, alerta o médico Antônio Fernandes Carneiro. Segundo ele, em média, 25% das mulheres com osteoporose que fraturam o quadril morrem devido às complicações do acidente, 50% não vão mais andar e, das que continuam andando, 25% precisam da ajuda de aparelhos.

Exame acessível

O diagnóstico da osteoporose pode ser feito por meio de métodos convencionais, como densitometria óssea, ressonância magnética e tomografia computadorizada, que observam alterações na coluna e no quadril a custos mais elevados. Nos maiores centros médicos dos país, uma técnica mais barata tem ganhado espaço. Por meio de ultrassom, a custo médio de R\$ 200, um aparelho mede o nível de massa óssea do organismo nas falanges dos dedos, primeiro lugar no corpo a ser atingido pela doença.

A ultrassonografista pediátrica Maria Tereza Filgueiras ressalta que a técnica é indolor e pode ser repetida quantas vezes forem necessárias porque não usa radiação. No Brasil, o uso é autorizado para crianças a partir de 4 anos, desde que tenha recomendação médica. “Na Europa, ele já é usado em recém-nascidos a partir do braço. É mais uma ferramenta de diagnóstico para o pediatra, assim como o exame de sangue ou o

teste do pezinho. A criança com baixa estatura ou qualidade de alimentação ruim pode ser uma candidata a fazer o exame”, avalia a médica, que iniciou estudos em convênio com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) para medir o nível de cálcio nos ossos de crianças que se submetem ao exame por indicação médica.

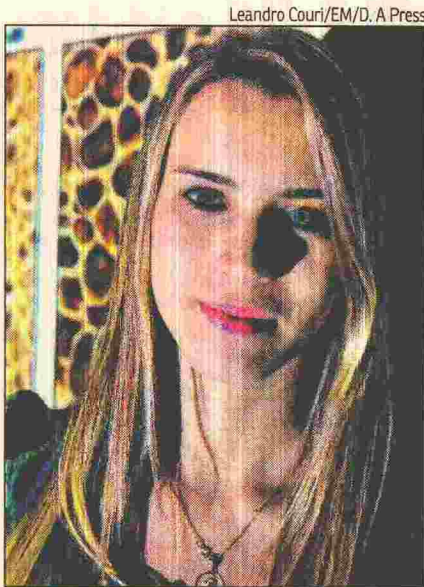
Cerca de 90% da massa óssea é adquirida até os 20 anos e os outros 10% até os 35 anos, explica Maria Tereza Filgueiras. Quanto maior é o ganho de massa óssea na infância e na juventude, maior será a reserva de osso que se terá economizado para o futuro. “O problema é que a vida moderna tem

antecipado nos jovens adultos a ocorrência da osteoporose, que deixou de ser doença só dos idosos”, alerta.

Maus hábitos

Segundo Maria Tereza, entre as causas apontadas para a osteoporose em jovens adultos estão a puberdade precoce, o excesso de sal na alimentação e o sedentarismo. Fissurada por games, computadores, internet e tevê, a geração contemporânea sofre também com a falta de sol (a vitamina D produzida na pele fixa o cálcio no organismo). Já na vida adulta, o excesso de álcool, de cafeína, de refrigerantes e de energéticos também

contribuem para roubar o cálcio do corpo. “As crianças hoje não tomam mais leite. Elas são hidratadas à base de refrigerantes e suco de caixinha. Para realçar o sabor, esse tipo de suco tem açúcar e sal demais”, alerta a nutricionista Ermelinda Lara. “Vamos lembrar às pessoas que não dá trabalho espremer uma laranja natural. Precisamos observar os hábitos das famílias de hoje e apontar o que pode ser modificado”, diz Ermelinda, que considera a questão alimentar mais grave do que se pensa. “Podemos começar a mudar com atitudes simples, por exemplo trocar as panelas de alumínio, que são tóxicas, por panelas de ferro ou de inox.”



Aos 22 anos, Fernanda Axer tem densidade óssea de uma pessoa com 55

» Injete cálcio na sua dieta

Recomendação diária da substância:

- » Bebês - de 300mg a 600mg
- » Crianças - de 600mg a 700mg
- » Adolescente - 1.300mg
- » Adulto - 1.000mg
- » Idosos - 1.300mg

Consumo médio diário do brasileiro: de 300mg a 500mg

Alimentos ricos em cálcio

- » 1 copo (200ml) de leite desnatado: 268mg
- » 1 frasco (170ml) de iogurte de morango: 172mg
- » 1 frasco (180g) de iogurte enriquecido com cálcio: 500mg
- » 1 copo (200ml) de leite de soja: 240mg
- » 1 fatia média (30g) de queijo minas frescal: 173mg
- » 1 colher de sobremesa (10g) de requeijão light: 25mg
- » 1 colher de sopa cheia (25g) de queijo cottage: 15mg

O que aumenta sua absorção

- » Tomar sol três vezes por semana durante 15 minutos sem filtro solar, antes das 10h ou depois das 16h
- » Ingestão de vitamina K, ômega 3 e potássio
- » Atividade física de impacto (corrida, musculação etc.) três vezes por semana por 30 minutos, em dias alternados

O que diminui a absorção

- » Ingestão de café, de chá mate, de refrigerantes à base de cola e de energéticos; sal em excesso; muita proteína animal; deficiência de zinco e ingestão de álcool

25%

Porcentagem de mulheres com osteoporose que, quando caem, acabam morrendo devido a complicações causadas pelos ossos fragilizados