

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL X OSTEOPOROSE<sup>1</sup>

Milena De Almeida Schneider<sup>2</sup>, Eduarda Fuhrmann Thomas<sup>3</sup>, Eliane Reis<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Trabalho realizado na disciplina de Seminário Integrado durante o ano de 2015

<sup>2</sup> Aluno do terceiro ano do ensino médio

<sup>3</sup> Aluno do terceiro ano do ensino médio

<sup>4</sup> Prof<sup>o</sup> de Seminário Integrado/Biologia -Graduada em Ciências Biológicas Licenciatura

### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL x OSTEOPOROSE

Eduarda Thomas , Milena Schneider, Eliane Reis

**Resumo:** Este trabalho teve como objetivo ampliar o conhecimento sobre a importância da alimentação na prevenção da osteoporose procurando saber se as pessoas conhecem realmente a doença. Foi realizado um levantamento bibliográfico, coletando-se dados em revistas científicas, sites, artigos e livros. Atualmente os dados estatísticos nos mostram que a maioria da população tem um conhecimento básico sobre o tema.

**Palavra chave:** Osteoporose, Conhecimento, Alimentação.

#### Introdução:

A Osteoporose é uma doença que causa a porosidade ou adelgaçamento (redução de quantidade de massa dos ossos), que pode atingir qualquer pessoa, dentre elas os mais atingidos são os idosos. Seu risco é maior quando ocorre uma combinação de fatores, que inclui hereditariedade, etnia, baixo peso, sexo, deficiência hormonal, alcoolismo, sedentarismo, tabagismo, deficiência nutricional, principalmente de cálcio e vitamina D.

A osteoporose pode ser classificada em duas fases primária e secundária. A fase primária subdivide em tipo I e é causada pela deficiência estrogênica que aparece com a chegada da menopausa, atinge principalmente os ossos trabeculares, corpos vertebrais e parte distal do rádio, com isso ocorre uma diminuição da DMO (densidade mineral óssea) em torno de 3% a 5% ao ano. A primária ainda se subdivide em tipo II que é conhecida como senil e atinge tanto os ossos corticais como trabeculares tendo maior incidência sobre o colo do fêmur nesse tipo a perda de DMO ocorrem em torno de 1% ao ano (PINTO NETO, 2002).

A fase secundária da osteoporose geralmente é causada pela ingestão de medicamentos, como os corticóides e diuréticos ou também podem ser causados pelas patologias como diabetes, cirrose, úlcera gástrica, artrite reumatóide, hiperparatiroidismo, ou até mesmo pelo o consumo de bebidas alcoólicas, cafeína, má nutrição e sedentarismo. (PINTO NETO, 2002).

A doença ocorre pela má alimentação que causa a falta de cálcio no organismo, isso devido ao fato de que a fase em que mais absorvemos cálcio é de 10 a 16 anos, a partir disto a absorção diminui, e por volta dos 40 anos começa a perda óssea e continua pelo resto da vida. Aos 80 anos, uma em cada três mulheres e um em cada cinco homens terão fratura resultante de osteoporose. A dor pode ser intensa na osteoporose e analgésicos fortes se fazem necessários nos primeiros estágios depois de uma fratura, outras medidas que podem auxiliar no tratamento incluem a fisioterapia, a hidroterapia, e o tratamento com pequenas descargas elétricas com um aparelho chamado de ENET.

Desta forma o presente artigo objetiva mostrar o que é osteoporose e qual o tipo de alimentação recomendada para a prevenção, e para os já afetados pela mesma.

**Metodologia:**

**Modalidade do trabalho:** Relatório Técnico-científico

Esta pesquisa foi realizada na disciplina de Seminário Integrado, com o objetivo de desenvolver uma pesquisa que abordasse o referido tema “osteoporose”, e que de maneira ampla adquirisse o conhecimento. Desta forma, realizamos pesquisas na internet, em livros, jornais (forma quantitativa) e para aprimoramento da pesquisa realizamos entrevistas entre 60 dos 350 alunos da Escola Estadual de Ensino Médio Antônio Padilha. Com as seguintes perguntas: 1ª : O que você acha que é a Osteoporose? 2ª: Em que faixa etária pode se desenvolver a osteoporose? 3ª: Você tem algum caso na família de Osteoporose? 4ª: Em que parte do corpo humano se desenvolve a Osteoporose? 5ª: Dos alimentos citados a baixo qual é a fonte de cálcio? ( ) Leite ( ) Pão ( ) Massa

Resultados e Discussões:

A osteoporose é caracterizada como uma perda de massa óssea lenta e progressiva. Com o avançar da doença, aumenta-se a fragilidade óssea e se torna suscetível a fraturas. O osso é uma estrutura viva, formada por proteínas e mineiras, sendo constantemente destruída e reposta. A osteoporose ocorre, geralmente, como resultado do processo normal de envelhecimento, quando aumenta o grau de destruição e diminui o de formação, ocasionando o adelgaçamento dos ossos, tornando-os quebradiços. Os sintomas da osteoporose aparecem somente no caso de uma fratura. É importante notar-se que a perda óssea em si não causa dor ou outros sintomas; dor nas costas, por exemplo, só é atribuída a uma baixa massa óssea, quando ocorre uma fratura.

A prevenção através de uma dieta saudável é fundamental no combate à osteoporose, pois o reconhecimento de uma vida sadia depende da nutrição. A prevenção pode-se tornar eficaz com o consumo diário de cálcio e de vitamina D. A melhor solução para minimizar a deficiência de cálcio, seria uma mudança nos hábitos alimentares, incluindo alimentos, tais como leite e seus derivados, na alimentação.

O cálcio é de extrema importância para todas as células do nosso corpo, inclusive para o coração, nervos e músculos. É de grande importância que a necessidade de cálcio que o corpo necessita, não seja maior do que a quantidade oferecida no plano alimentar. Deve-se manter um equilíbrio entre as duas, assim o organismo não precisa retirar as reservas de cálcio que estão presentes em nossos ossos. Outro mineral tão importante quanto o cálcio é o fósforo, pois quando os níveis de fósforos no soro estão baixos, acaba ocorrendo uma retirada de fosfato da matriz óssea, o que pode prejudicar a estrutura óssea e sua função (CARVALHO et al., 2002).

Segundo alguns especialistas um grama de cálcio deve ser ingerido diariamente na dieta, 568 ml de leite contém cerca de três quartos desta quantidade. Infelizmente, muitas pessoas não toleram os laticínios e talvez seja necessário que tenha uma suplementação deste mineral, já que se faz difícil atingir um grama de cálcio por dia, sem sua utilização (COMPSTON, 2001). Existem casos onde as pessoas tem intolerância a lactose, para os especialistas, o mais importante é que essa condição seja acompanhada de perto por um médico ou nutricionista. Segundo Fernanda Ferreira Costa, professora de Nutrição da Universidade Anhembi Morumbi:

“a intolerância à lactose é a incapacidade do organismo de absorver essa substância, seja por uma deficiência da produção de lactase ou uma má produção desta enzima”.

Isso pode acontecer em qualquer momento da vida e em qualquer faixa etária. Além da condição hereditária, em que a pessoa já nasce com a tendência a desenvolver a intolerância à lactose, existem casos em que a produção de lactase – responsável pela digestão da lactose - diminui com a idade. Para compensar essa situação, especialistas sugerem complementar de alguma forma as substâncias presentes no leite. Desta forma, uma boa opção é investir em hortaliças ricas em cálcio, como os brócolis, espinafre e couve verde, mas também leite de soja, leite de amêndoa, leite de arroz e suco de laranja contém o cálcio. Mas nem sempre isso é suficiente. Nesse caso, suplementos são necessários, é o que ressalta professora Fernanda:

“É recomendável suplementar quando o indivíduo não consegue consumir a quantidade de cálcio diária necessária, seus substitutos ou se não gosta de leite com baixo teor de lactose”

**Modalidade do trabalho:** Relatório Técnico-científico

Para quem tem osteoporose e intolerância à lactose, é muito importante consultar um médico ou nutricionista. Eles saberão indicar a melhor maneira de compensar a carência de cálcio, seja por outros alimentos, seja com suplementação. Existem vários tipos de alimentos que contêm o mineral cálcio, dentre eles são citados as amêndoas, gergelim, aveia, sardinha, as folhas verdes escuras, como couve, folhas de mostarda e brócolis, o espinafre, a acelga, porém todos os três últimos possuem o ácido oxálico que limita a disponibilidade de cálcio destes alimentos, fazendo que o mineral não seja absorvido corretamente (ANDERSON, 2005). Os minerais de forma geral também têm uma importante influência no desenvolvimento e manutenção do sistema ósseo, com a participação do magnésio, zinco, ferro, dos já citados fósforo e cálcio, entre outros.

Com base na pesquisa de dados relatados até aqui, desenvolvemos um questionário abordando questões que avaliaram o conhecimento dos jovens em relação a osteoporose. Realizamos uma entrevista com 60 alunos de diferentes anos (1ª, 2ª, 3ª do ensino médio); a primeira questão se referia ao conhecimento sobre o que era osteoporose, 62 % dos alunos do primeiro ano, responderam que era uma doença crônica, já 38% responderam que era dependência de algo. Já os alunos do segundo ano responderam que 90% era uma doença crônica, 5% uma alergia e 5% dependência de algo. Os alunos do terceiro ano responderam que 83% uma doença crônica e 17% que é dependência de algo.

A segunda pergunta questionava os alunos sobre qual era a faixa etária que pode se desenvolver a osteoporose, os alunos do primeiro ano responderam que 5% dos a osteoporose atinge a faixa etária de 0 a 15 anos, 14% de 15 a 35 anos e 81% de 35 anos para cima. Os alunos do segundo ano responderam que 5% responderam de 0 a 15 anos e 95% de 35 anos ou mais. Os alunos do terceiro ano responderam que 9% essa doença age na faixa etária de 15 a 35 anos e 91% atinge pessoas de 35 anos ou mais.

A terceira questão perguntava-os se há casos de osteoporose na família, apenas 5% dos entrevistados do primeiro ano tem algum caso da doença na família e 95% não tem. No segundo ano 20% respondeu que possui casos de osteoporose na família e 80% não. Já no terceiro ano 9% responderam que tem algum caso de osteoporose na família e 91% responderam que não possui.

A quarta questão era sobre em que parte do corpo humano se desenvolve a doença, nesta pergunta 95% dos estudantes do primeiro ano responderam corretamente (nos ossos) e 5% no sangue. Nos alunos do segundo ano 5% responderam que a doença ocorre na cabeça, 90% nos ossos e 5% no sangue. Já no terceiro ano 100% dos alunos responderam que a osteoporose se desenvolve nos ossos.

A quinta e última questão questionava sobre quais eram os alimentos são fontes de cálcio, 66% dos alunos do primeiro ano responderam que era Leite, 24% respondeu pão e 10% respondeu massa.

Com base nos dados apresentados, vimos que uma grande maioria tem o conhecimento básico sobre a osteoporose, mostrando que sabem apenas o necessário sobre essa doença, muitos, por exemplo, não tem o conhecimento sobre o tipo de doença e a faixa etária, e também não sabem se teve ou tem casos dessa doença em sua família.

**Conclusão:**

A prevenção da osteoporose nas pessoas é de grande importância para o controle da massa óssea. Pode-se perceber que uma das melhores maneiras de se evitar a osteoporose é a prevenção dela com o diagnóstico feito precocemente e ter um maior conhecimento em relação a doença. O tratamento da osteoporose antigamente era muito restrito, atualmente com os avanços dos estudos, pode-se ter uma dieta balanceada e as atividades físicas são de grande importância para o tratamento e prevenção desta doença.

Com o aumento da expectativa de vida e conseqüentemente aumento da população idosa que tem maior risco de desenvolver doenças como a osteoporose, torna-se necessário o desenvolvimento e a prática de medidas preventivas.

**Modalidade do trabalho:** Relatório Técnico-científico

**Referencias:**

AMBRÓSIO. Natalle Lopes. A Importância da Alimentação na Prevenção da Osteoporose em Mulheres na Pós-menopausa. Disponível em:  
<file:///C:/Users/Usuario/Documents/artigos%20osteoporose/Artigo%20de%20Revisão-%20Osteoporose%20em%20pós-menopausa.pdf > Acesso: 2015

ARAÚJO. Regiane Finkennauer Ferrari . ABREU. Solange Malentachi. Osteoporose - prevenção através dos alimentos. Disponível em:  
<file:///C:/Users/Usuario/Documents/artigos%20osteoporose/Osteoporose%20-%20prevenção%20através%20dos%20alimentos.pdf> Acesso: 2015

Associação Brasileira de Avaliação Óssea e Osteometabolismo. Disponível em:  
<<http://abrasso.org.br/noticia/abrasso-alerta-sobre-riscos-da-osteoporose-doenca-que-atinge-10-milhoes-de-brasileiros>> Acesso: 2015

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e metabologia. Disponível em  
<<http://www.endocrino.org.br/10-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-osteoporose/>> . Acesso: 2015

VARELLA. Drauzio. Doenças e sintomas osteoporose. Disponível em:  
<http://drauziovarella.com.br/mulher-2/osteoporose-3/> >. Acesso: 2015

Veja maneiras de prevenir osteoporose, mesmo sendo intolerante a lactose. Disponível em:  
<<http://zh.clicrbs.com.br/rs/vida-e-estilo/vida/melhor-idade/noticia/2015/01/veja-maneiras-de-prevenir-a-osteoporose-mesmo-sendo-intolerante-a-lactose-4687435.html>> . Acesso : 2015

GUIA DA SAÚDE FAMILIAR-Osteoporose (ISBN 85-7368-645-6) é uma edição especial da revista ISTOÉ, publicação do Grupo de Comunicação Três S.A. Rua William Speers, 1088, São Paulo, SP, 3619-4179, Tel. (11) 3618-4200. Serviço ao leitor Tel. (11) 3619-4179, e-mail: leitor3@editora3.com.br