

<b>Cliente:</b> Richet Medicina & Diagnóstico – Dr. Luis Carlos Godinho	
<b>Veículo:</b> Portal Federação Médica Brasileira	<b>Data:</b> 20/10/2017
<b>Colunas/Editoria:</b> Notícias da área médica	



## 20 de outubro – Dia Mundial da Osteoporose

20 DE OUTUBRO DE 2017

O Dia Mundial da Osteoporose é celebrado no dia 20 de outubro. A data chama atenção para um problema que, segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) e dados da Fundação Internacional de Osteoporose (IOF), atinge dez milhões de brasileiros, sendo que uma a cada quatro mulheres, acima de 50 anos, desenvolve a doença. Outro dado alarmante é que a cada três pacientes que sofreram fratura no quadril, um tem o diagnóstico de osteoporose, e deste número, apenas um em cada cinco, recebe algum tipo de tratamento.

Idosos e mulheres pós-menopausa são os mais atingidos pela doença. Além da idade, outros fatores de risco são histórico familiar, dieta pobre em cálcio e vitamina D, fumo, álcool, vida sedentária e deficiência hormonal.

A osteoporose é um problema silencioso e assintomático, que ocorre quando há um enfraquecimento progressivo da massa óssea. O principal objetivo da prevenção e do tratamento é evitar fraturas, que ocorrem mais comumente em locais como coluna, punho, braço e quadril. Nos idosos, a osteoporose pode levar a complicações sérias como dores crônicas, dificuldades para locomoção e diminuição da qualidade de vida. Outras doenças também são causas secundárias de osteoporose como artrite reumatoide, hipertireoidismo, uso de corticoide e doenças intestinais.

“Através de um simples exame, a densitometria óssea, é possível fazer a comparação com padrões de referência relacionados à idade, sexo e peso do paciente, possibilitando a identificação e tratamento da osteoporose e outras doenças que atingem os ossos”, esclarece Luis Carlos Godinho, médico do serviço de imagem do Richet Medicina & Diagnóstico.

<b>Cliente:</b> Richet Medicina & Diagnóstico – Dr. Luis Carlos Godinho	
<b>Veículo:</b> Portal Federação Médica Brasileira	<b>Data:</b> 20/10/2017
<b>Colunas/Editoria:</b> Notícias da área médica	

## Doença

A enfermidade surge quando os ossos ficam finos e frágeis. Em virtude disso, fraturam facilmente mesmo após uma pequena pancada ou queda. Estas fraturas podem ocorrer em qualquer parte do corpo. Mas as zonas geralmente mais afetadas são os pulsos, a coluna e quadril. As fraturas que acontecem por conta da osteoporose são as maiores causas de dor, de incapacidade a longo prazo e de perda de independência entre os adultos mais velhos, podendo conduzir mesmo à morte prematura.

Para uma prevenção efetiva e um tratamento adequado recomenda-se a exposição solar, pois ajuda a manter os níveis adequados de vitamina D. A prática regular de atividade física e não o consumo de álcool e cigarro também auxiliam a prevenção. Para evitar quedas o ambiente deve ser adequadamente iluminado, tapetes e objetos do chão devem ser retirados e barras de apoio nos banheiros colocadas. Medicações anti-osteoporóticas ajudam a recuperar massa óssea perdida e diminuem o risco de fraturas.

## Exame para diagnóstico

A densitometria óssea é o principal exame que calcula a densidade mineral dos ossos. Através dos dados obtidos é possível fazer a comparação com padrões de referência relacionados à idade, sexo e peso do paciente, possibilitando a identificação e tratamento da osteoporose e outras doenças que atingem os ossos. Segundo Luis Carlos Godinho, médico do serviço de imagem no Richet Medicina e Diagnóstico, a perda de massa óssea começa aos 30 anos, e no período da pré-menopausa a mulher tem essa diminuição acentuada por conta da queda da produção hormonal.

A perda de massa óssea ocorre também nos homens, mas 10 anos mais tarde do que nas mulheres. “Através da densitometria óssea é possível detectar osteopenia, que é uma perda de massa óssea levemente abaixo dos padrões, e também da osteoporose, que é uma aceleração da osteopenia e representa grande perda de massa óssea, podendo levar à fraturas”, explica o especialista.

Godinho ressalta, entretanto, que descobrir a osteopenia não significa que a pessoa terá osteoporose. “Uma vez detectada a osteopenia, é possível recomendar mudanças de hábitos ao paciente, podendo frear uma possível evolução e até possibilitar o ganho de massa óssea”, explica o médico. Alguns fatores de risco são dietas pobres em cálcio, falta de exposição regular ao sol, vida sedentária e tabagismo, entre outros.

<b>Cliente:</b> Richet Medicina & Diagnóstico – Dr. Luis Carlos Godinho	
<b>Veículo:</b> Portal Federação Médica Brasileira	<b>Data:</b> 20/10/2017
<b>Colunas/Editoria:</b> Notícias da área médica	

## Dicas de alimentação

A melhor opção é uma dieta saudável para os ossos e o aumento da ingestão de cálcio através de leite e derivados. Crianças e adolescentes devem desenvolver ao máximo a massa óssea no seu pico, já os adultos devem manter os ossos saudáveis e evitar perda prematura, e os idosos precisam sustentar a mobilidade e a independência. A recomendação diária para adultos é de 1.000mg, já para as crianças deve ser entre 600 e 800mg.