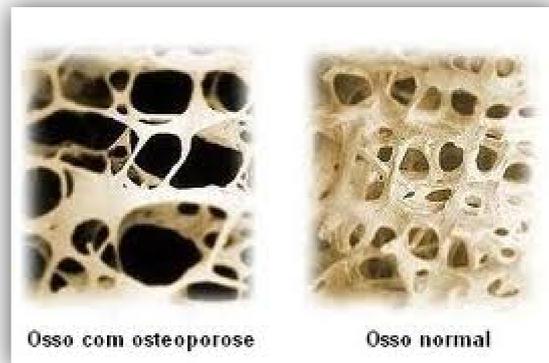


OSTEOPOROSE

Osteoporose é uma doença silenciosa que se caracteriza pela diminuição progressiva de massa óssea, levando ao aumento do risco de fraturas.

É duas vezes mais comum em mulheres do que em homens e uma a cada quatro mulheres com mais de 50 anos desenvolve a doença.

A osteoporose se caracteriza pelo desenvolvimento de ossos ociosos, finos e de extrema sensibilidade, tornando-os mais sujeitos a fraturas.



Causas e Fatores de Risco:

Na maioria dos casos a osteoporose está relacionada com o envelhecimento, atingindo especialmente as mulheres depois da menopausa devido a queda na produção do estrogênio.

Outros fatores de risco secundários incluem:

- histórico familiar da doença;
- deficiência em cálcio e vitamina D;
- baixa exposição à luz solar;
- fumantes e consumidores de álcool;
- sedentarismo;
- pessoas de pele branca, baixas e magras;
- asiáticos;
- doenças endócrinas, renais, reumatológicas, hepáticas e oncológicas;
- uso de medicamentos à base de cortisona e anticonvulsivos.

Sintomas:

Por ser uma doença silenciosa e não apresentar sintomas, a osteoporose só é percebida quando surgem as primeiras fraturas acompanhadas de dores agudas.

Diagnóstico:

O diagnóstico da osteoporose é feito através do exame de Densitometria Óssea. Neste exame é avaliada a densidade de nossos ossos ou a massa óssea, e com base no comparativo com a população normal, chega-se ao diagnóstico.

Tratamento:

Como a osteoporose pode ter diferentes causas, é indispensável determinar o que provocou a condição, antes de propor o tratamento, que deve ter como objetivo: **prevenir fraturas, controlar a dor e retardar ou interromper a perda óssea.**

Geralmente para o tratamento da osteoporose, são utilizados medicamentos estimulantes de massa óssea e de bifosfonatos, mas a ingestão adequada de cálcio e vitamina D, através da alimentação ou de suplementos, e a prática de exercícios físicos como Pilates e hidroginástica são igualmente indicados.

Recomendações:

- A osteoporose não é problema que atinge só as mulheres, ela afeta também os homens que devem seguir as recomendações também;
- Inclua o cálcio e a vitamina D na sua dieta diária através de alimentos como leite, queijos e iogurtes;
- Tome sol diariamente por 15 minutos toda manhã;
- Faça atividade física regularmente. Músculos exercitados e em movimento colaboram para que os ossos fiquem mais fortes e reduzem o risco de quedas e fraturas nas pessoas de idade.

A osteoporose é uma doença que ainda não tem cura, mas seu tratamento pode melhorar a qualidade de vida do indivíduo diminuindo o risco de fraturas e de doenças associadas.

No caso das doenças tipicamente femininas a prevenção faz toda a diferença, por isso é muito importante que a mulher procure um médico para um esclarecimento ou diagnóstico mais preciso.