**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**A OSTEOPOROSE CHEGA EM SILÊNCIO**

**A medida em que as pessoas se conscientizam da importância de manter hábitos alimentares mais saudáveis e de praticar atividades físicas para garantir uma melhor qualidade de vida, a expectativa de vida no mundo inteiro aumenta. Mas, se por um lado as pessoas vivem mais - também graças à constante evolução da Medicina - em contrapartida algumas doenças apresentam  índices alarmantes e têm tirado o sono de órgão internacionais. Recentemente, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a osteoporose, caracterizada pela falência progressiva da densidade mineral óssea, como uma 'epidemia inaceitável'. A doença avança lenta e silenciosamente, sem sintomas e geralmente sem dor, até ocorrer uma fratura, principalmente na coluna, fêmur, quadril e punho. Por isso, a OMS destaca que o diagnóstico e o tratamento da patologia devem ser aperfeiçoados.**

**Além disso, convocou médicos, pacientes, governantes e imprensa a integrarem a campanha para indicar a osteoporose como o segundo maior problema de saúde pública do mundo - depois das doenças do coração - e que mais limita a qualidade de vida, principalmente da mulher. Em apoio a OMS, o Brasil realiza desde o ano passado a campanha Nacional de Prevenção da Osteoporose, com a participação de entidades ligadas à doença. Como parte da campanha, em 2001 foram instalados equipamentos de ultrassonometria em Shopping Centers de nove capitais do País, para avaliar o grau de fragilidade óssea das mulheres acima de 45 anos. O estudo atingiu 32 mil mulheres e revelou que 13,3% deste grupo apresentava risco de desenvolver osteoporose e, portanto, maior predisposição à fratura.**

**Segundo os especialistas, as fraturas são os maiores problemas decorrentes da osteoporose, pois podem levar à limitação física e, às vezes, à morte. "Cerca de 12% das pessoas que sofrem fraturas no fêmur por causa da osteoporose acabam morrendo, após 3 meses, devido a complicações  do trauma", alerta a reumatologista Vera Lúcia Szejnfeld, professora doutora de disciplina de Reumatologia e coordenadora da Comissão Científica do Setor de Doenças Osteometabólicas da Universidade Federal de São Paulo.**

**Uma das causas da patologia é a idade. "Com o envelhecimento, o homem e a mulher têm perda gradual da qualidade do osso, e a osteoporose é como um ladrão silencioso dos nossos ossos" compara o membro da diretoria do Comitê da Osteoporose e Doenças Osteometabólicas da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), Wallace Tumani Marion. De 25% a 30% das mulheres no mundo podem ter a doença algum dia. Após os 50 anos de idade, uma em quatro mulheres tem mais chances de ter osteoporose, devido à redução dos hormônios femininos.**

**"O estrogênio é um importante controlador do organismo e vai contribuir para a formação dos trabéculas, favorecendo a qualidade do osso", afirma Marion. O ideal é que a mulher faça consultas regulares ao ginecologista, antes e depois da menopausa. O especialista vai determinar se a paciente pode se submeter à terapia de reposição hormonal, já que o estrogênio protege o tecido ósseo.**

**Vale destacar outros fatores também podem levar à doença, como a insuficiência renal crônica e o uso constante de anticonvulsionantes. O alto consumo de sódio também é fator de risco de osteoporose, principalmente nas Américas. "Dietas com excesso de cloreto de sódio, nosso sal de cozinha, podem acarretar perda de cálcio renal. O consumo ideal  de sódio é de 1 a 3 gramas por dia, o que equivale a 5 a 10 gramas de sal", comenta a professora Vera Lúcia. Para se ter uma idéia, 100 g de bacalhau cru possui 8,1g de sódio, e 100 g de azeitonas em salmoura possuem 2 g de sal. "Ou seja, a ingestão de sódio através destes alimentos ultrapassa o limite permitido, o que pode causar maior perda de cálcio renal", explica a reumatologista.**

***Boletim de Saúde – APS, junho de 2002.***