**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**OSTEOPOROSE - ENTENDA A DOENÇA QUE ENFRAQUECE OS OSSOS**

 **A baixa massa óssea (osteoporose ou osteopenia) é um problema importante de saúde pública que afeta milhões de brasileiros. Calcula-se que, após a menopausa, uma em cada três mulheres desenvolvem a doença. Entre os homens, a freqüência é de quase 10% após os 65 anos de idade.**

**Segundo o médico endocrinologista Luiz Henrique Gregório, Diretor da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, o esqueleto é a principal fonte de cálcio do organismo. Assim, sempre que o corpo precisa, "retira" um pouco do cálcio dos ossos, e o repõe depois através da alimentação. Com a idade, este mecanismo vai se desequilibrando e, se a pessoa não tem boas reservas de cálcio, vai ficando com os ossos cada vez mais fracos.**

**Assim, osteoporose é caracterizada, basicamente, pela fragilidade dos ossos, que ficam "porosos" como uma esponja, e sujeitos a um número maior de fraturas e acidentes. Na maioria das vezes, a doença é devida à falta de um hormônio feminino, o estrogênio, que ajuda a proteger os ossos e é produzido em quantidade muito menor após a menopausa.**

**Mas há outras causas secundárias para o problema, como a baixa produção de hormônios masculinos, a diabete, a artrite, o alcoolismo, o uso continuado de remédios feitos com cortisona e problemas na tireóide.**

**Se não tratada, a osteoporose progride sem sintomas por um longo tempo, até que os ossos comecem a se quebrar. Num primeiro momento, surgem microfraturas (muitas vezes na região da coluna, o que causa encurvamento e diminuição da estatura). Depois, começam a acontecer as grandes fraturas, principalmente nos ossos do quadril, da coluna, das pernas e dos punhos.**

**Gregório observa que essas fraturas podem provocar danos físicos, sociais e emocionais incalculáveis: "Entre as pessoas mais idosas, quase 50% ficam dependentes da ajuda de outras pessoas pelo resto da vida, e cerca de 20% acabam morrendo no primeiro ano depois da fratura, pois ficam imobilizadas e, muitas vezes, confinadas por um longo tempo, além de serem submetidas a cirurgias complicadas".**

**Mas, ainda que o enfraquecimento dos ossos seja uma das conseqüências do avanço da idade, ele pode ser evitado através de métodos preventivos e de tratamentos. "Por isso, é fundamental que as pessoas se mantenham informadas e, depois dos 50 anos, façam os exames necessários de densiometria óssea, para acompanhar o nível de desgaste dos ossos", conclui o médico.**

***www.terra.com.br/saude***