**Osteoporose**

Osteoporose é uma doença resultante da perda da massa óssea que ocorre naturalmente com o envelhecimento em todas as pessoas, seja homem ou mulher. Entretanto, como a menopausa exerce uma grande influência no seu agravamento, ela acaba sendo conhecida como doença de mulher idosa.

O esqueleto ósseo é um tecido vivo que está em constante renovação. Nos primeiros anos de vida, durante a infância e a adolescência, predomina o processo de formação óssea, enquanto que, a partir dos quarenta anos, começa a predominar a reabsorção óssea. O processo de renovação diária ocorre através da ingesta de alimentos com cálcio e da excreção dos cálcios pela urina. Quando há falta de cálcio circulante (seja por ingestão insuficiente ou pela necessidade adicional como na gravidez e lactação), o organismo começa a retirar o cálcio presente nos ossos para manter o nível circulante normal, diminuindo assim a massa óssea. Esta perda óssea é maior entre as mulheres durante os cinco anos seguintes à menopausa, devido a perda do fator protetor que é o hormônio estrogênio. Após os setenta anos começa a ocorrer uma outra forma de osteoporose, chamada de osteoporose senil, que acomete de forma igual homens e mulheres, causada pelo próprio envelhecimento.

A diminuição da massa óssea, mesmo em níveis características de osteoporose, nem sempre acarreta problemas ou limita as atividades físicas da pessoa. Ela não apresenta dor, salvo raras exceções. Entretanto, ela é um fator de risco para fraturas no punho, úmero (osso do braço), vértebras, costelas, e, principalmente, a do colo do fêmur (osso da coxa). Isto por que a diminuição da densidade do osso o deixa mais frágil, mais susceptível a fraturas. Estas fraturas, por sua vez, acabam complicando a saúde do idoso pois metade das pessoas idosas com fraturas no fêmur passam a ter limitações e até dificuldade de locomoção e aumento do tempo de permanência na cama aumenta muito os riscos de infecções respiratórias, de problemas circulatórias e a mortalidade do idoso.

A densidade dos ossos é avaliada através de um exame chamado densitometria óssea. Ele é
um exame computadorizado, feito com uma dosagem mínima de raio X, formando uma fotografia colorida dos ossos. O exame deve ser feito depois dos 45 anos ou após a menopausa e repetido todos os anos. Pode apresentar como resultados:
**NORMAL:** A densidade óssea é considerada normal para a faixa etária.
**OSTEOPENIA:** Está ocorrendo uma perda óssea, estando em um estágio prévio à osteoporose, o tratamento deve ser iniciado antes que evolua a doença para osteoporose.
**OSTEOPOROSE:** A osteoporose está diagnosticada.
**OSTEOPOROSE AVANÇADA:** Nesta fase o risco de fraturas está muito aumentado.

Uma nova técnica preventiva utiliza a ultrassonometria óssea. Através de uma espécie de scanner, ela examina, minuciosamente, a estrutura óssea do paciente,podendo permitir o diagnóstico de forma mais precoce.

Entre os fatores que aumentam os riscos de osteoporose, podemos dividí-los em dois grupos:

- os que não são possíveis de correções, como: sexo feminino, indivíduo com baixa estatura, raça branca e asiática, idade avançada e história familiar.
- os que podem ser modificados como: fumo, deficiência de estrógeno, baixo peso, sedentarismo, ingestão insuficiente de cálcio.

A prevenção da osteoporose pode ser feita evitando os fatores do segundo grupo. Pode-se parar o fumo, repor a deficiência de estrógeno, como a terapia de reposição hormonal na menopausa, praticar exercícios físicos e ingerir quantidades adequadas de cálcio. Os alimentos que contém cálcio são: leite e derivados, sardinha, repolho crespo, folhas de nabo, folhas de mostarda, brócolis.

De Redação Agenda SAÚDE

**Vitaminas**

**VITAMINA A**
**Funções:**
Visão, crescimento, desenvolvimento ósseo e formação de dentes, desenvolvimento e manutenção do tecido epitelial (beleza da pele e cabelo), imunidade, reprodução, anti-cancerígeno, proteção dos aparelhos respiratório e digestivo e sistema urinário.

**Fontes:**
Diversos alimentos de origem animal como óleo de fígado de peixe, fígado, gema de ovo, leite, óleo de dendê, cenoura, couve, espinafre, manteiga.

**Deficiência:**
Cegueira noturna, alterações cutâneas.

**Excesso:**
Dor e fragilidade óssea, hidrocefalia e vômitos em crianças, pele seca com fissuras, unhas frágeis, perda de cabelo, gengivite, anorexia, irritabilidade, fadiga, hepatomegalia e função hepática anormal, ascite e hipertensão portal.

**VITAMINA B1** (tiamina)
**Funções:**
Respiração tecidual, metabolismo de carboidratos, gorduras e proteínas, participa da produção de energia necessária para o funcionamento dos nervos, músculos e coração.

**Fontes:**
Alimentos de origem animal e vegetal: pão integral, carnes em geral, massas, arroz e cereais integrais, gema de ovo, fígado, coração, nozes, levedo de cerveja, germe de trigo.

**Deficiência:**
Confusão mental, franqueza muscular, instabilidade emocional, depressão, irritabilidade, perda de apetite, letargia, beribéri (insuficiência cardíaca e manifestações nervosas).

**VITAMINA B2** (riboflavina)

**Funções:**
Crescimento, produção de corticosteróides, formação das células vermelhas do sangue, gliconeogênese e atividade reguladora das enzimas tireóideas, mantém as mucosas saudáveis.

**Fontes:**
Leite, ovos, fígado, coração, músculo de boi e aves, hortaliças de folhas verdes, levedo de cerveja, cereais integrais, cereais enriquecidos e germe de trigo.

**Deficiência:**
Estomatite angular, lacrimejamento, queimação e coceira nos olhos, síndrome urogenital.

**VITAMINA B6** (PIRIDOXINA)
**Funções:**
Imunidade celular (ajuda a formar anticorpos), liberação de glicogênio hepático e muscular (produção de energia), diurético, útil para sistemas nervoso e digestivo, boa para pele.

**Fontes:**
Fígado, carnes, peixes, gema de ovo, cereais, pães integrais, banana, batata, frango, abacate, feijão, diversas frutas e legumes.

**Deficiência:**
Anormalidades no sistema nervoso central, retardo mental, convulsões, anemia hipocrômica

**Excesso:**
Insônia.

**VITAMINA B12**
**Funções:**
Metabolismo celular, crescimento, produção de material genético dentro das células (para formação de novas células).

**Fontes:**
Fígado, coração, gema de ovo, carnes vermelhas, queijos, peixe. Os vegetarianos precisam de suplementação desta vitamina.

**Deficiência:**
Diminuição do crescimento, anemia e outros distúrbios sanguíneos e distúrbios no trato gastrointestinal.

**Excesso:**
Interfere na ação farmacológica de drogas anticonvulsivas.

**VITAMINA C**
**Funções:**
Produção e manutenção do colágeno (integridade celular), cicatrização, absorção do ferro, preservação de ossos, dentes, gengivas e vasos sanguíneos, ajuda o sistema imunológico.

**Fontes:**
Frutas como: morango, laranja, limão, goiaba e acerola, hortaliças de folhas verdes, pimentão, tomate, batata. Consumir estes alimentos crus.

**Deficiência:**
Fragilidade capilar, hemorragia, escorbuto.

**Excesso:**
Formação de cálculos de urato, cistina e oxalato (+ de 9 g/dia).

**VITAMINA D**
**Funções:**
Absorção, mobilização e reabsorção de cálcio e fosfato, fortalece os ossos e dentes, auxilia na coagulação do sangue e fortalece os músculos e nervos.

**Fontes:**
Óleo de fígado de bacalhau, manteiga, fígado, gema de ovo, leite, salmão, atum e alguns cereais. A fonte principal, porém, é a luz solar, pois ela transforma a vitamina em forma ativa.

**Deficiência:**
Raquitismo, osteomalácia.

**Excesso:**
Calcificação óssea excessiva, cálculos renais, calcificação metastática de partes moles (rins e pulmões), hipercalcemia, cefaléia, fraqueza, vômitos, náusea, constipação, poliúria, polidipsia.

**VITAMINA E**
**Funções:**
Antioxidante, formação de novas hemácias e impede a sua destruição no sangue. Protege o revestimento de células pulmonares, retarda o envelhecimento das células.

**Fontes:**
Germe de trigo, óleo de milho, sementes de algodão, girassol e soja, vegetais de folhas verdes, gema de ovo, margarina, cereais integrais, feijão, castanhas, peixes e carnes.

**Deficiência:**
Fragilidade muscular, deposição ceróide no músculo liso, creatinúria, hemólise, reabsorção fetal, atrofia testicular, anormalidades embrionárias, distrofia muscular, encefalomalácia e necrose hepática.

**Excesso:**
Efeito anticoagulante e prolongamento do tempo de coagulação sangüínea.

**Vitamina K**
**Funções:**
Processo de coagulação sangüínea.

**Fontes:**
Vegetais de folhas verdes, fígado, leite, nabo, iogurte, gema de ovo.

**Deficiência:**
Hemorragia.

**Excesso:**
Anemia hemolítica, hernicterus em crianças.

**NIACINA**
**Funções:**
Componente de coenzimas relacionadas às enzimas respiratórias e vasodilatadoras, produção de energia a partir de gordura e carboidratos, ajuda no funcionamento do sistema nervoso e do aparelho digestivo.

**Fontes:**
Fígado, carnes magras, peixes, aves, trigo integral, amendoim, castanhas e feijão.

**Deficiência:**
Fraqueza muscular, anorexia, indigestão, pelagra, estomatite angular, língua vermelha, lesões dermatológicas, perturbações mentais.

**Excesso:**
Formigamento e enrubecimento da pele, sensação de latejamento na cabeça.

**ÁCIDO FÓLICO**
**Funções:**
Colabora na produção de material genético dentro das células; necessário ao crescimento e regeneração destas e à formação de novas hemácias na medula óssea; mantém saudável o sistema nervoso.

**Fontes:**
É uma das vitaminas do complexo B e encontra-se principalmente nos cogumelos, fígado, feijões, ervilhas, pão integral, espinafre, vegetais de folhas verdes, levedo de cerveja, cenoura, gema de ovo.

**Deficiência:**
Diminuição do crescimento, anemia megaloblástica e outros distúrbios sangüíneos, glossites e distúrbios no trato gastrointestinal.

**Excesso:**
Interfere na ação farmacológica de drogas anticonvulsivas.

*De Redação Agenda SAÚDE*

**Boletim Número 10 para Divulgação Interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia.**