

O CÁLCIO NA PREVENÇÃO DA OSTEOPOROSE

Amanda de Souza Nery^a, Victória Petrini Buffon^a, Mauricio Sprenger Bassuino^{a*}

a) Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG

*Autor correspondente (Orientador)

Mauricio Sprenger Bassuino, endereço: Rua Os Dezoito do Forte,
2366 - Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Cálcio. Osteoporose. Saúde.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: A osteoporose é uma doença caracterizada pela destruição da microarquitetura óssea, tornando os ossos porosos e apresentando uma diminuição da massa óssea que possibilita o aumento de risco à fraturas. Os hábitos alimentares estão relacionados de forma crítica na redução do risco de osteoporose por meio dos efeitos de fragilidade e manutenção óssea. Uma dieta rica em cálcio, é importante para a preservação da massa óssea e força, tanto em adultos quanto em idosos. O cálcio é fundamental para o crescimento e desenvolvimento normal do esqueleto. A prevenção nutricional se constitui na estratégia primordial como medida efetiva para reconstruí-lo.

MATERIAL E MÉTODOS: Foi realizada uma revisão em artigos relacionados à importância do cálcio e a osteoporose, na base de dados Scielo, Google acadêmico e revistas especializadas como a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia e Internations Osteoporosis Foundation com os seguintes descritores: cálcio, ingestão alimentar, massa óssea, nutrição, osteoporose, prevenção, que foram usadas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES: A osteoporose é o desequilíbrio do processo de remodelação óssea que não consegue acompanhar a velocidade da absorção, deixando o osso frágil. A massa óssea adquirida durante a juventude é um fator determinante na prevenção dos riscos de fraturas osteoporóticas durante a vida adulta. Diferentemente do homem, o qual a queda da massa óssea é progressiva e regular, a mulher tem uma redução significativa ao entrar na menopausa, logo a perda óssea continua, porém em uma velocidade menor. Conforme Borba (2004), é fundamental obter um acúmulo de cálcio nos ossos, desde a infância, estimulando a ingestão produtos lácteos para alcançar o pico de massa óssea e armazenamento para a vida adulta. Nessa linha, Lederman (2004) também afirmou que a osteoporose é uma doença que

envolve mais a infância e menos a velhice, por isso é preciso se preocupar com a sua prevenção desde a gestação. Segundo Gregório, vice-presidente do Departamento de Metabolismo Ósseo da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), apenas 1% do cálcio do organismo circula livremente, enquanto os outros 99% se depositam nos ossos. Quando o corpo precisa de mais cálcio, as células vão até o osso e retiram o que é necessário. O NIH Consensus Conference (1994) verificou que o consumo adequado desse mineral, em doses de 1500 mg/dia, ajuda na prevenção e tratamento da osteoporose.

CONCLUSÃO: A saúde óssea recai sobre uma combinação de vários fatores, incluindo um padrão alimentar adequado. Baseado no estudo feito com a revisão da literatura, torna-se interessante realizar um estudo na população de Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, tendo em vista a frequência da doença em idades mais elevadas.

REFERÊNCIAS

GALI, J. C. Osteoporose. **Acta Ortopédica Brasileira**. vol.9 no.2 São Paulo abr/jun 2001. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-78522001000200007&lang=pt>. Acesso em: 25ago. 2017.

PETERS, B. S. E., MARTINI, L. A. Aspectos nutricionais na prevenção e tratamento de osteoporose. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**. Vol.54 no.2 São Paulo março de 2010.

MORAIS, G. Q., BURGOS, M. G. P. A. Impacto dos nutrientes na saúde óssea: novas tendências. **Revista Brasileira de Ortopedia**. vol.42 no.7 São Paulo jul. 2017.

BEDANI, R., ROSSI, E. A. O consumo de cálcio e a osteoporose. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**. Londrina, v. 26, n. 1, p. 3-14, jan./jun. 2005

ROBBINS E COTRAN. **PATOLOGIA: bases patológicas das doenças**. V.3, 8 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010, p. 1222-1224.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. **Prevenção de Osteoporose: A dose Ideal**. Disponível em: < <https://www.endocrino.org.br/prevencao-da-osteoporose-dose-ideal/>>. Acesso em: 02set. 2017.

INTERNATIONAL OSTEOPOROSIS FOUNDATION. **O que é osteoporose**. Disponível em: < <https://www.iofbonehealth.org/what-is-osteoporosis>>. Acesso em: 30ago. 2017.