

NUTRICIONISTA
CHRISTINE MELCARNE

OSTEOPOROSE

Perguntas e Respostas



*Olá,
deixa eu me apresentar...*

... meu nome é Christine Melcarne, sou Nutricionista, formada pelo Instituto Metodista Bennett e pós graduada em Nutrição Clínica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro-UFRJ.

Sempre trabalhei com Nutrição Clínica atendendo em consultório, e em 2015 me transferi para Itália.

Na Itália fiz uma formação em Coaching Nutricional e passei a atender brasileiros e italianos com foco em emagrecimento e mudança de hábitos alimentares e comportamentais.

Em março de 2020 retornei definitivamente ao Brasil e atualmente atuo como nutricionista clínica com foco em emagrecimento e saúde da mulher.





Vesúvio/Itália - 2019

Quem me conhece sabe que minha paixão é a Nutrição, e é através dela que acredito poder retribuir ao universo tudo de bom que ele tem me dado.

Minha maior ambição é, através da minha profissão, poder ajudar pessoas a viverem melhor e com mais saúde.

Christine Melcarne

Porque escrevi esse ebook

Escrevi esse ebook porque gostaria de compartilhar com vocês informações valiosas sobre essa doença que acomete tantas mulheres.

Por ser uma doença que não apresenta sintomas, poucas pessoas se preocupam com a sua prevenção. Não podemos escolher não envelhecer, mas podemos escolher como vamos envelhecer, e eu acredito que existam milhares de pessoas que assim como eu, escolheram envelhecer com saúde e autonomia.

Por isso te convido a ler esse material tão especial e conhecer as armas para prevenir essa doença!



minha mãe

Osteoporose

Quem nunca ouviu falar de algum idoso que depois de ter sofrido uma simples queda ou um pequeno esbarrão, quebrou um osso?

Isto acontece porque quando envelhecemos, assim como a pele perde colágeno e fica enrugada, os ossos também perdem massa óssea e ficam fracos.

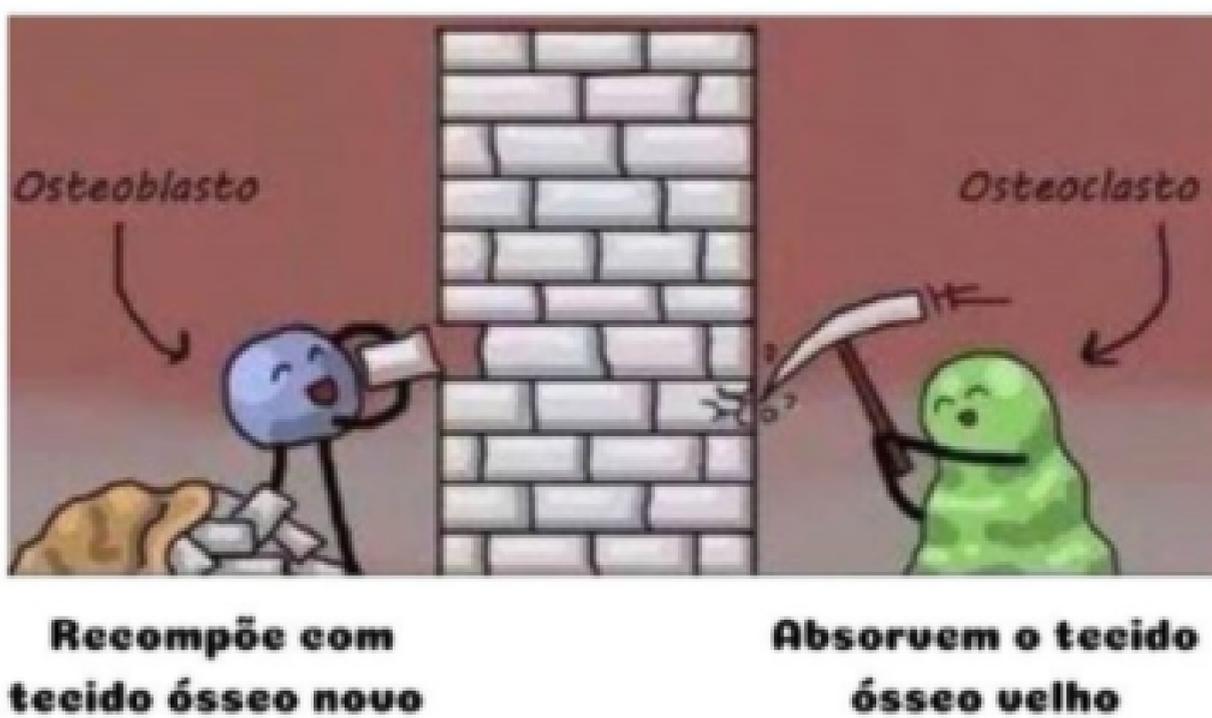
Essa perda da massa óssea é natural com a idade, mas quando ultrapassa os limites fisiológicos chamamos de osteopenia e de osteoporose, quando essa perda é ainda mais intensa.



Como acontece a osteoporose?

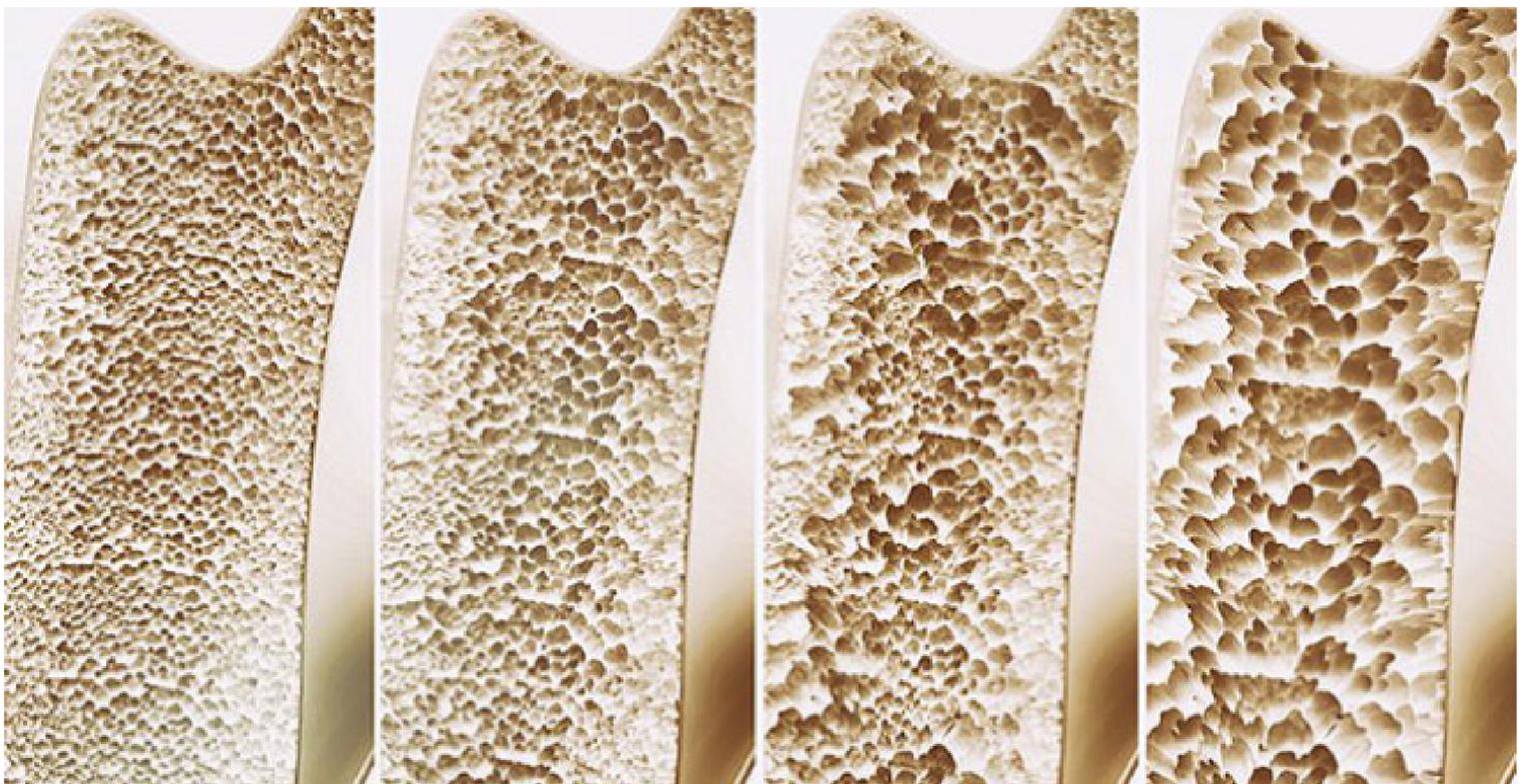
O nosso corpo está constantemente renovando células velhas por células novas, e com as células dos ossos não é diferente.

As células chamadas de osteoclastos escavam cavidades no tecido ósseo retirando as células ósseas antigas (reabsorção), e ao mesmo tempo outro tecido ósseo é criado por células chamadas de osteoblastos (formação). Este processo é conhecido como remodelação.



O que acontece com nossos ossos na osteoporose?

O termo "osteoporose" tem origem do grego e significa "ossos porosos". É uma doença que afeta os ossos de uma maneira geral, causando perda de massa óssea. Os ossos ficam tão frágeis que podem quebrar por uma simples queda, um esbarrão ou às vezes até mesmo sem nenhuma causa aparente.



fonte: Ministério da Saúde

A osteoporose é a principal causa de fraturas na população acima de 50 anos.

No Brasil, de acordo com dados do Ministério da Saúde, 10 milhões de brasileiros são afetados pela doença.

Homens podem ter osteoporose?

Embora acometa ambos os sexos, **são as mulheres na pós menopausa** as mais atingidas, já que a queda nos níveis de estrogênio acelera esse processo. Este hormônio também está presente nos homens, só que em menor quantidade.

De acordo com estatísticas, a osteoporose afeta um homem para cada quatro mulheres.



Quais são as fraturas mais comuns na osteoporose?

Qualquer parte do corpo é suscetível à fratura, mas a mais perigosa é a do colo do fêmur. Um quarto dos pacientes que sofrem esta fratura morrem dentro de seis meses e os que sobrevivem apresentam uma redução importante da qualidade de vida e independência.



Quais são os fatores de risco para a osteoporose?

- Alimentação deficiente
- Histórico familiar
- Pessoas de pele branca
- Menopausa
- Medicamentos
- Imobilizações prolongadas
- Sedentarismo
- Tabagismo
- Abuso de álcool
- Câncer
- Doenças crônicas.

**A osteoporose é a
uma doença
pediátrica que se
manifesta na
terceira idade.**

Como posso me prevenir de ter osteoporose?

A prevenção da osteoporose deve começar já na gestação, assegurando que as grávidas sejam bem nutridas para dar suporte ao desenvolvimento da criança no útero.

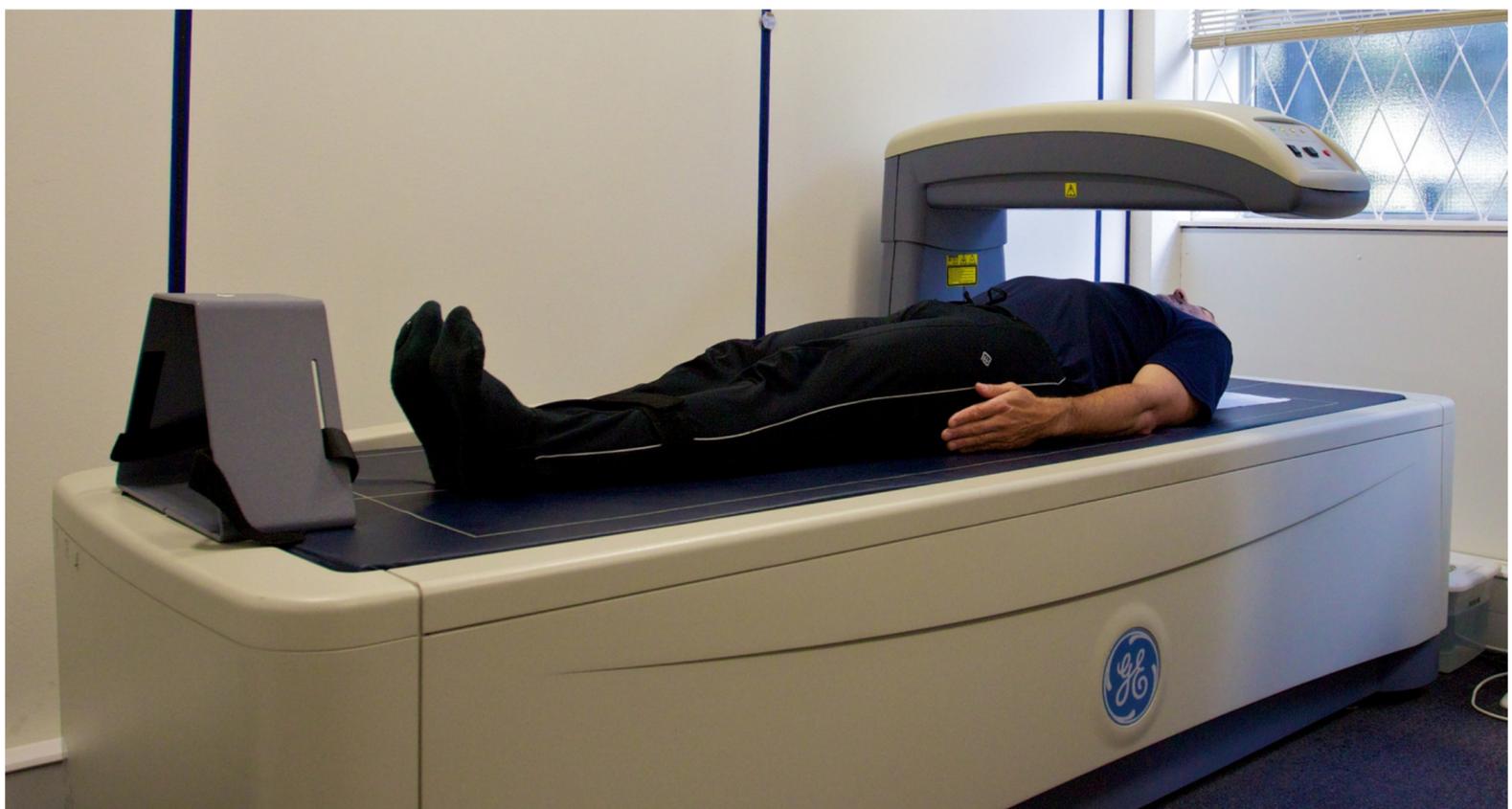
Gestantes com baixa ingestão de cálcio e insuficiência de vitamina D são muito comuns.

Do nascimento até os 30 anos de idade ocorre o "pico de massa óssea", no qual há um acúmulo de cálcio pelo organismo, fazendo com que ocorra o processo de calcificação completa do esqueleto. A partir desse momento, não há mais aumento da quantidade de cálcio nos ossos.

É uma doença silenciosa que não apresenta sintomas, mas se não for tratada tende sempre a piorar!

Como posso saber se estou com osteoporose?

O diagnóstico em geral é feito por um exame simples: a densitometria óssea. Muito importante para prevenir a progressão da doença já que **a sua cura, até o momento, não é possível**.



wikipedia

Porque mulheres na menopausa são as mais afetadas?

Nas mulheres, o pico de massa óssea é alcançado aos 30 anos, depois disso, começa um processo de perda óssea lento e que acelera após a menopausa. O estrogênio é um dos principais reguladores desse processo.

Na menopausa, a queda de estrogênio diminui a atividade dos osteoblastos e aumenta a atividade dos osteoclastos. O osso é desmineralizado mas não é preenchido, instalando-se de forma progressiva a osteopenia seguida pela osteoporose.

Tratamento e prevenção da Osteopenia/ Osteoporose não medicamentoso

Exercícios de levantamento de peso

Exercite-se pelo menos 30 minutos por dia e pelo menos cinco dias por semana.



A prática de atividade física é uma das medidas mais eficazes para a prevenção da osteoporose, principalmente a que contempla exercícios com pesos.

Isso porque a atividade física exerce pressão sob o tecido ósseo, e esta pressão é um estímulo muito importante para a formação óssea.

Além disso, a atividade física contribui de maneira significativa para melhorar flexibilidade, equilíbrio, ganho de força muscular e redução de quedas.

Realize exercícios de levantamento de peso pelo menos 30 minutos por dia, pelo menos cinco dias por semana.

Cálcio

Consoma alimentos fonte de Cálcio.

As recomendações para ingestão de cálcio variam entre 800 e 1.300 mg por dia.

O adequado consumo de cálcio por via alimentar é um fator protetor contra osteoporose.

Porém, alguns estudos apontam que a sua suplementação de forma isolada pode ser um agravador da doença, aumentando as chances de fraturas e a incidência de diabetes e de depressão.

Porque devo me preocupar com o cálcio na vida adulta?

Embora quase todo o cálcio seja armazenado nos nossos ossos, ele também é necessário no nosso sangue e por isso, quando os níveis de cálcio no sangue caem, o hormônio paratireóideo (PTH) retira do esqueleto o cálcio necessário para compensar a baixa concentração de cálcio no sangue.

.

Quais são os alimentos fontes de cálcio?

Os laticínios são os alimentos que dispõem da maior quantidade de cálcio, mas muitos vegetais também são ricos em cálcio.

Além dos laticínios, também são fonte de cálcio:

Amêndoas, levedo de cerveja, melado, avelã, espinafre, feijões secos, tofu, beterraba, sardinha, ameixa seca, ovo, etc.

(melhores fonte de cálcio em 100g de alimento)



É possível atingir as quantidades de cálcio recomendadas numa dieta sem laticínios?

Totalmente possível. Mesmo em dietas com restrição à laticínios.

O cálcio é facilmente encontrado nos alimentos.

Nas páginas seguintes disponibilizei um exemplo de plano alimentar totalizando 1.300 calorias e contemplando um total de 1.230 mg de cálcio.

café da manhã:

- 2 fatias média de tofu
- 1 ovo de galinha mexido
- 1 laranja
- 1 copo de 200 ml de leite vegetal de amêndoas

Almoço:

- 2 colheres de sopa de arroz integral
- 4 colheres de feijão de soja verde (somente grãos)
- 3 colheres de sopa de espinafre (cozido)
- 4 fatias de beterraba (cozida)
- 2 pedaços pequenos de sardinha assada
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva

Lanche da tarde

- 4 ameixa preta seca
- 1 colher de sopa de amêndoas
- 2 castanha do Pará

Jantar

- 4 colheres de sopa de abóbora cozida
- 2 colheres de sopa de quiabo refogado
- 1 sobrecoxa de frango cozida com molho de tomate
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva

ceia

- 1 banana

Vitamina D

Procure se expor ao sol todos os dias cerca de 30 minutos, no período de 10 da manhã às 4 da tarde.

A vitamina D é formada na pele quando nos expomos aos raios UV-B da luz solar, mas também pode ser encontrada em quantidades bem variadas, em alimentos como óleo de fígado de bacalhau, óleo de salmão, ostras cruas, peixes, leite de vaca fortificado, ovos e carne.

Deficiência leve de vitamina D é muito comum na mundo moderno, e pode predispor os indivíduos à osteoporose.



Vitamina K

A vitamina K é necessária para a mineralização correta do osso reduzindo a reabsorção óssea e acelerando a formação dos ossos.

As fontes de vitamina K incluem vegetais de folhas verdes, como couve de bruxelas, espinafre, couve flor, brócolis, e repolho.



Magnésio

O magnésio atua no equilíbrio ácido básico e na metabolização do Cálcio, favorecendo a rigidez do osso. Sua deficiência causa osteopenia e fragilidade óssea.

A deficiência de magnésio é rara em populações bem nutridas, entretanto sua absorção é diminuída com a idade.

Os alimentos fonte de magnésio são farelo de trigo, semente de abóbora, castanha do Brasil, amêndoas, amendoim, nozes, grão de bico, semente de girassol, aveia, arroz integral, espinafre, etc.

(melhores fonte de cálcio em 100g de alimento)



Outros nutrientes importantes

Vitamina C

A vitamina C é fundamental para adequada síntese de colágeno. Seu consumo ou suplementação na dose de 500 a 1000 mg, parece tornar maior a densidade mineral óssea.

Os alimentos fonte de vitamina C são: acerola, goiaba, pimentão vermelho, kiwi, brocolis, couve de bruxelas, morango, laranja, etc.

(melhores fonte de cálcio em 100g de alimento)



Complexo B

Dietas ricas em vitamina B12, vitamina B6 e folato reduzem de forma significativa os níveis plasmáticos de homocisteína, que atualmente tem sido apontada como um dos fatores de risco para osteoporose.

Fontes de Vitamina B12:

figado de boi, figado de galinha, atum, sardinha, salmão, ovo, etc.

Fontes de Vitamina B6:

farelo de arroz, farelo de trigo, germem de trigo, alho, figado de boi, semente de girassol, melado de cana, etc.

Fontes de Vitamina folato:

figado de vitela, germe de trigo, amendoim, espinafre, feijões, beterraba, brócolis, etc.

(melhores fontes de cálcio em 100g de alimento)

Zinco

O zinco aumenta a atividade da vitamina D e é essencial para a formação óssea.

Ele também está envolvido na estimulação óssea e na inibição da reabsorção óssea pela inativação dos osteoblastos.

As fontes de zinco incluem ostras, semente de abóbora, carne vermelha, oleaginosas, etc.



Potássio

O potássio regula o equilíbrio ácido - básico do nosso corpo.

Dietas ricas em proteínas levam a um aumento de acidez sanguíneo e renal, que pode afetar negativamente a saúde óssea.

O consumo adequado de potássio está associado com a menor excreção urinária de cálcio, diminuição da reabsorção óssea e aumento da formação óssea.

Fontes: semente de girassol, uva passas, amêndoas, espinafre, abacate, aveia, batata, banana, etc



Proteína

A proteína da dieta proporciona ao organismo uma fonte de aminoácidos que dão o suporte à construção da matriz óssea.

Em adultos, a baixa ingestão de proteína está associada à perda da densidade mineral óssea do quadril e da coluna.

Foi demonstrado que a suplementação de proteína para pacientes que sofreram uma fratura de quadril reduz a perda óssea após a fratura, as complicações médicas e a permanência no hospital para a reabilitação.



Conclusão

A falta ou o excesso dos nutrientes é fator fundamental no tratamento da Osteoporose e para prevenção da Osteopenia.

É importante ressaltar que muitos nutrientes estão envolvidos neste processo. O fósforo, por exemplo, presente em alimentos como refrigerantes, chocolate, ketchup e mostarda, se consumido em excesso predispõe à perda de massa óssea, entretanto ele deve estar presente no organismo em uma concentração adequada para uma boa mineralização óssea.

É importante que ao longo da nossa vida, nos preocupemos com o que colocamos no prato. Com certeza essa atitude vai repercutir positivamente mais adiante.

**Hoje é o melhor
dia para começar a
nos cuidarmos!**

Fontes de pesquisa:

- <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13697137.2019.1634046>
- <https://rbo.org.br/detalhes/24/pt-BR/osteoporose--atualizacao-no-diagnostico-e-principios-basicos-para-o-tratamento>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5508855/>
- https://www.scielo.br/pdf/rbr/v57s2/pt_0482-5004-rbr-57-s2-s452.pdf
- <https://brasilecola.uol.com.br/doencas/osteoporose.htm>
- http://www.worldosteoporosisday.org/sites/default/files/WOD15-Report-PT_BR.pdf
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4425139/>
- <http://www.astir.org.br/index.php/osteoporose-ministerio-da-saude-explica/>
- PASCHOAL, V.; MARQUES, N.; SANT'ANNA, V. Nutrição Clínica funcional: suplementação vol. I e II. São Paulo: VP editora, 2013.

**Esse ebook foi escrito com muito carinho para você.
Fique a vontade para compartilhar com quem precisa!**

OBRIGADA!

Christine Melcarne

WWW.MELCARNENUTRICAÇÃO.COM.BR



TELEFONE/WHATSAPP: +55 (21) 99151 9582