

A diminuição dos níveis hormonais pode levar à osteotomia e à osteoporose. Mas essa não é a única causa. Fique atento aos fatores de risco

POR LUNA VELOSO*

Com o avançar da idade, é comum ouvirmos falar em perda de massa óssea. O problema pode ser causado por várias situações clínicas, como doenças renais, hematológicas (do sangue), hepáticas (do fígado) e endócrinas. Quando essa perda é significativa, pode causar alterações na estrutura e na qualidade dos ossos, ocasionando fragilidade e aumentando o risco de fraturas. Esse quadro é conhecido como osteoporose.

Existem várias doenças distintas que podem afetar a qualidade dos ossos, por meio de mecanismos diferentes do corpo, e ter como consequência comum a osteoporose. Descrita da mesma forma, a osteotomia indica uma perda de massa óssea leve, enquanto na osteoporose esse problema é bem mais relevante.

Mas, para quem pensa que essas condições são parte natural do processo de envelhecimento, elas também podem ser consequências da soma de diversos outros fatores.

“A maioria das pessoas com essas condições não apresenta nenhum sinal aparente, por isso se houver algum fator de risco, é muito importante fazer uma avaliação médica e iniciar um tratamento precoce para melhores resultados e evitar complicações futuras”, explica Ana Paula Gomides, médica reumatologista, professora universitária e membro de comissões científicas na área de reumatologia.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

Ossos enfraquecidos

PERDA ÓSSEA

Causa

- Não existe uma causa específica que resulte diretamente no enfraquecimento ósseo, mas há fatores que favorecem o surgimento das doenças, como hereditariedade, uso de alguns tipos de medicamentos (como os corticoides), dieta pobre em cálcio e em Vitamina D, consumo excessivo de álcool, tabagismo e sedentarismo.
- O processo de envelhecimento e a menopausa também podem aumentar a incidência da doença. A queda hormonal que ocorre na menopausa acelera a redução da massa óssea. Desta forma, as mulheres na pós-menopausa são mais propensas à osteoporose e devem dar uma maior atenção a esses cuidados de saúde.

Diagnóstico

- O diagnóstico é feito por meio do exame de densitometria óssea, que permite ao profissional avaliar a massa óssea do paciente e acompanhar as mudanças durante o tratamento.

Sintomas

- Na maioria das vezes, não existem sintomas iniciais. Quando o quadro já está estabelecido, podem ocorrer queixas de dor, fraturas até mesmo sem quedas, redução de altura corporal e alteração nas curvaturas da coluna.

Tratamento

- O tratamento é realizado com medicamentos específicos, avaliados de acordo com cada caso. Em geral, porém, a reposição de cálcio e Vitamina D, além da prática frequente de exercícios físicos e um planejamento alimentar adequado, é fundamental.

Idades atingidas

- A perda óssea pode se manifestar em ambos os sexos, mas idosos e mulheres na pós-menopausa têm mais chance de desenvolver a doença.

Prevenção

- A prevenção pode ser feita com uma alimentação adequada — dieta rica em cálcio — durante toda a vida, realização frequente de exercícios físicos, controle dos níveis de vitamina D, abandono do tabagismo e do consumo em excesso de bebidas alcoólicas.