

dos

Palavra do especialista

Além da queda hormonal resultante da idade ou da menopausa, quais outros fatores podem ocasionar o enfraquecimento ósseo?

Conhecida também como osteoporose secundária, o enfraquecimento ósseo é resultado de complicações de doenças anteriores, como diabetes, hiperparatireoidismo, hipertireoidismo, hipovitaminose e depressão.

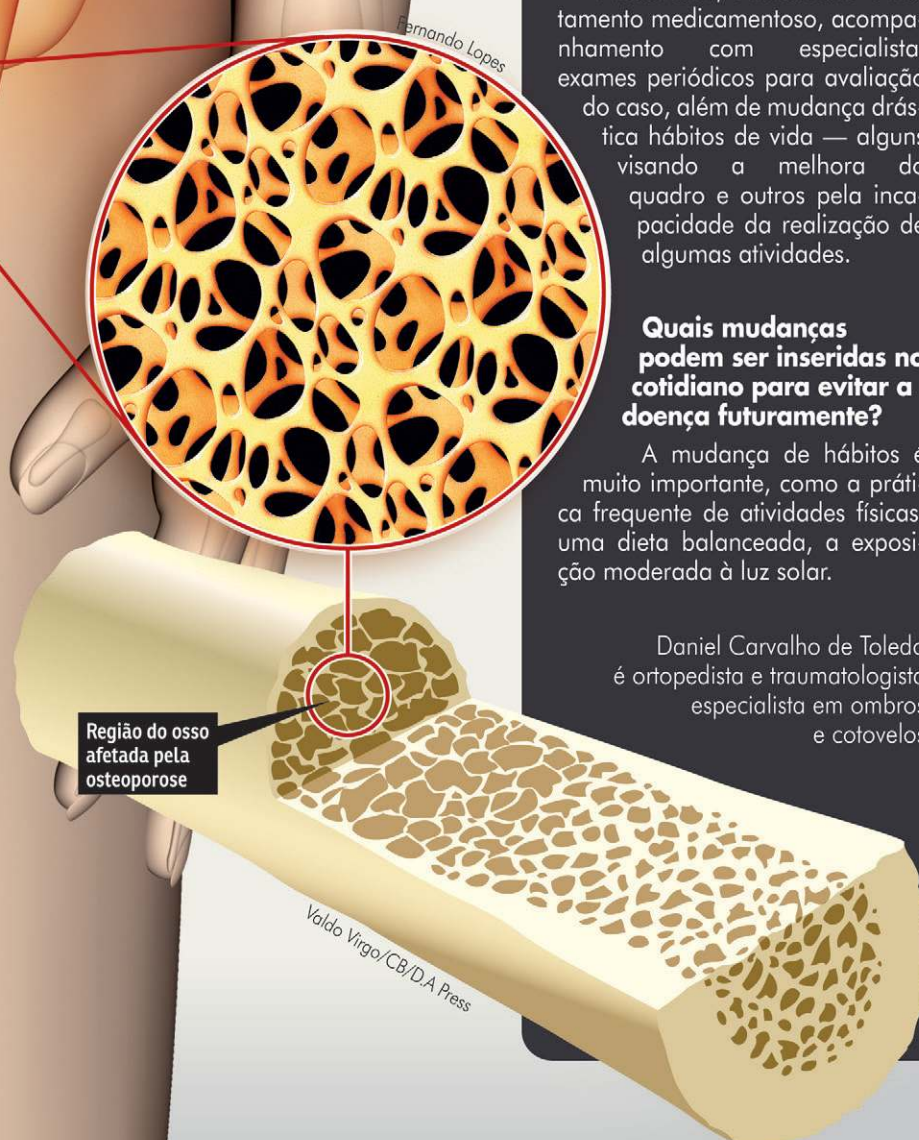
Se a doença já tiver evoluído, quais medidas devem ser tomadas para evitar maiores sequelas?

Nesse caso, é necessário o tratamento medicamentoso, acompanhamento com especialista, exames periódicos para avaliação do caso, além de mudança drástica hábitos de vida — alguns visando a melhora do quadro e outros pela incapacidade da realização de algumas atividades.

Quais mudanças podem ser inseridas no cotidiano para evitar a doença futuramente?

A mudança de hábitos é muito importante, como a prática frequente de atividades físicas, uma dieta balanceada, a exposição moderada à luz solar.

Daniel Carvalho de Toledo é ortopedista e traumatologista especialista em ombros e cotovelos



Fernando Lopes

Valdo Virgo/CB/DA Press