Na medida em que os anos passam, é normal que os ossos percam a força. Entretanto, é preciso estar atento a sintomas e doenças para evitar danos ou riscos mais graves à própria saúde

POR EDUARDO FERNANDES

Com o passar do tempo e o avançar da idade, algumas doenças começam a aparecer. Após os 50 anos, então, a rotina de hospitais e consultas ganha força. Entre tantos sintomas presentes nessa fase, identificar qual é o diagnóstico correto pode ser um desafio. Quando o assunto é articulações, osteoartrite, osteoporose e osteopenia causam sempre uma confusão na hora de perceber suas diferenças e sinais.

De acordo com Guilherme Feijó, ortopedista especialista em pé e tornozelo, muitas pessoas se confundem sobre as características de cada doença, pois as três são semelhantes. “A osteoartrite significa o desgaste das articulações do corpo, como se a cartilagem enfraquecesse e, em alguns casos, até deixa de existir devido a algum processo de desgaste de inflamação desta articulação. Por outro lado, a osteoporose significa a perda da densidade óssea no corpo, deixando os ossos mais fracos e propensos a fraturas. Já a osteopenia significa uma perda da densidade óssea menos significativa do que a osteoporose”, explica.

Na prática clínica, como descreve o profissional, a osteoartrite é a mais comum de se ver no consultório, gerando dificuldades para o paciente realizar suas atividades do dia a dia. A osteoporose, segundo ele, representa uma maior chance de levar a fraturas graves, como as de quadril e de coluna, mesmo com uma simples queda. “Isso pode levar a um grande risco à saúde,

além de poder deixar sequelas e debilitar o paciente permanentemente”, complementa Guilherme.

Olhar atento

O osso normal tem inúmeras características. O passar dos anos, a ação dos hormônios, a falta de exercícios, a alimentação ruim e o excesso de café começam a proporcionar uma reação negativa sobre o esqueleto. Sérgio Costa, médico ortopedista e cofundador do canal Longidade, afirma que, quando o assunto é osteoporose e osteopenia, é preciso pensar na qualidade e resistência do esqueleto em toda sua extensão.

“Na osteoporose os ossos vão ficando mais frágeis podendo quebrar com pequenos esforços e quedas. A osteopenia é exatamente o meio do caminho entre o osso normal e o frágil (osteoporótico). A osteoartrite, ou artrose, como se diz popularmente, é o desgaste das articulações e tem uma influência genética e da idade. A osteoartrite causa dor e deformidade óssea, ao contrário da osteoporose e osteopenia que não doem”, ressalta.

Deste grupo de doenças, Sérgio Costa destaca que a osteoartrite pode ser a mais incapacitante, em especial quando acomete as mãos, as grandes articulações, como joelhos e quadril. Nestes casos, ela pode levar ao afastamento do trabalho e do esporte. A osteoporose, na avaliação do médico, pode causar fraturas importantes e perigosas, mas costuma ser silenciosa até que esses episódios aconteçam.

Aterro à saúde óssea

FAIXA ETÁRIA

■ A partir dos 40 anos, segundo Sérgio, é possível sentir os efeitos da osteoartrite, que se acentua aos 60 anos. A osteoporose e osteopenia começa assim que os hormônios começam a cair, menopausa nas mulheres (45-50 anos) e andropausa nos homens (60 anos).

GRUPO COMUM

■ As mulheres são mais acometidas pela osteoartrite assim como acontece com a osteoporose, a partir dos 50 anos de vida.

PERIGO

■ Em 2022, a osteoporose foi considerada uma das principais causas de morbidade e mortalidade em idosos. De acordo com o Ministério da Saúde, estima-se que cerca de 50% das mulheres e 20% dos homens com idade igual ou superior a 50 anos sofrerão uma fratura osteoporótica ao longo da vida.

OSTEOPENIA

■ A Organização Mundial de Saúde (OMS) afirma que o diagnóstico da osteopenia pode ser confirmado quando o indivíduo apresenta densidade mineral óssea entre -1% e -2,4%.