



VALDO VIRGO

Palavra do especialista

Existe alguma medida de prevenção contra essas doenças?

A prevenção sempre vai passar por uma vida equilibrada com boa alimentação, peso baixo e exercícios, de maneira geral. De maneira específica, o seguimento dos níveis de cálcio e vitamina D e exames como a densitometria anual após os 50 anos são as medidas de prevenção para a osteopenia/osteoporose. Na osteoartrite podemos somar o uso de nutracêuticos, exercícios específicos, infiltrações que podem retardar a evolução da doença. Porém, todas têm uma influência familiar bastante importante.

Qual o tratamento mais eficaz?

A reposição hormonal, exercícios físicos, boa alimentação, peso baixo, medicações específicas podem auxiliar bastante os efeitos da osteoporose. A osteoartrite pode se beneficiar com as medidas acima e também podemos somar as infiltrações, fisioterapia e cirurgias de substituição articular.

Sérgio Costa é médico ortopedista e cofundador do canal Longidade

DADOS NACIONAIS

- Segundo o Ministério da Saúde, cerca de 10 milhões de pessoas convivem com a osteoporose no Brasil. Deste número, apenas 20% sabem que, de fato, possuem a doença, que provoca 200 mil mortes por ano no país. Por ser uma doença silenciosa, já que raramente apresenta sintomas antes de sua consequência mais grave, que são as fraturas, a osteoporose ganhou uma data anual para conscientizar a população dos seus perigos, tendo como 20 de outubro o dia para esse alerta.