

OSTEOPOROSE E HÁBITO ALIMENTAR COMO FATOR PROTETIVO

Victor Hugo Oliveira Namba¹; Flavio
Silva Tampelini².

¹Graduando em Medicina pela Universidade Federal do Mato Grosso, Cuiabá, Mato Grosso, Brasil.

² Professor Doutor, Especialista em Fisioterapia na Ortopedia, Traumatologia e Desportiva pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná - UFMT, Cuiabá, Mato Grosso, Brasil

Área Temática: Ciências da Saúde

E-mail do autor para correspondência: victornamba9@gmail.com.

INTRODUÇÃO: A osteoporose é uma doença metabólica muito comum, afetando cerca de 35% da população feminina acima de 45 anos no Brasil. Ela surge de uma desregulação entre a quantidade de material depositado e reabsorvido, afetando o osso cortical e, principalmente, o trabecular, predispondo a ocorrência de fraturas como a de coluna vertebral (sendo a mais comum por compressão), a de rádio distal e a de colo femoral. A ocorrência da osteoporose e a gravidade com que se expressa depende de fatores tanto genéticos quanto ambientais, como a prática de atividades físicas e hábitos alimentares. **OBJETIVO:** Este estudo objetivou revisar a fisiologia óssea, mostrar a maneira como a osteoporose age e explicitar como a alimentação é capaz de modificar a ocorrência e expressão da osteoporose na população brasileira. **MATERIAIS E MÉTODOS:** O trabalho foi desenvolvido utilizando-se pesquisas dos últimos 14 anos, com a base de dados PubMed, SciElo, LILACS e Google Acadêmico. Os descritores selecionados foram “osteoporose”, “alimentação e osteoporose” e “tratamento da osteoporose”, utilizando-se do operador booleano AND, com os filtros de língua portuguesa, inglesa e espanhola. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A composição óssea envolve fatores orgânicos (como as fibras colágenas) e inorgânicos (como os íons cálcio e fosfato) e, em condições normais, o seu remodelamento ocorre por uma ação equilibrada de reabsorção (pelo osteoclastos) e deposição (pelos osteoblastos) de matriz. Contudo, na osteoporose, há uma descompensação na atividade entre essas células, resultando numa progressiva perda de densidade mineral óssea. A fisiologia óssea, por sua vez, depende da ação de alguns hormônios, como o paratormônio, que aumenta os níveis séricos de cálcio pela mobilização de cálcio do osso, e a calcitonina, que bloqueia essa ação. Outros hormônios, como o Hormônio Folículo

Estimulante (FSH) e a ocitocina também são relevantes ao estimular a gênese de osteoclastos. Por fim, é importante destacar o papel da vitamina D, que contribui para a elevar a concentração sérica de cálcio pelo aumento da absorção de intestinal de cálcio e pela sua reabsorção tubular renal. Nesse sentido, entende-se de que maneira uma dieta com uma concentração suficiente de cálcio e vitamina D, bem como a ingestão adequada de proteínas, frutas, verduras e legumes tem um maior potencial de manutenção da massa óssea, reduzindo-se os riscos de se desenvolver a osteoporose. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A prevenção da osteoporose se inicia desde o nascimento e perdurando por todas as fases da vida. Hábitos de vida saudáveis, como uma boa alimentação, aliada à prática regular de exercícios físicos é capaz de retardar o aparecimento, intensidade ou, até mesmo, impedir o quadro de osteoporose. Para pessoas já diagnosticadas, a adoção dessas medidas, juntamente a eventuais tratamentos farmacológicos, é a chave para um tratamento com maiores chances de êxito.

Palavras-chave: Osteoporose; Fisiologia Óssea; Alimentação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ORTEGA, R. M.; et al. Nutrición en la prevención y el control de la osteoporosis. **Nutr Hosp**, v. 37, n.2, p 63-66, jan. 2021.

PETERS, B. S. E.; MARTINI, L. A. Nutritional aspects of the prevention and treatment of osteoporosis. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 54, n. 2, p. 179–185, mar. 2010.

SILVA, M. R. S.; ANDRADE, S. R. S.; AMARAL, W. N. Fisiopatologia da osteoporose: uma revisão bibliográfica. **Femina**, v. 43, n. 6, p. 241-244, nov.-dez. 2015.

SOUZA, Márcio Passini Gonçalves de. Diagnóstico e tratamento da osteoporose. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 45, p. 220-229, 2010.

TUCKER, K. L. Osteoporosis prevention and nutrition. **Curr Osteoporos Rep**, v. 7, n. 4, p. 111-117, dez. 2009.