

BENEFÍCIOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CÁLCIO ASSOCIADO À VITAMINA D NA PREVENÇÃO DE FRATURAS EM MULHERES PÓS-MENOPAUSA

INTRODUÇÃO: Sabe-se que uma das complicações enfrentadas pelas mulheres na pós-menopausa é a osteoporose, pois a diminuição do estrogênio sérico aliada a redução da produção e absorção de vitamina D pela idade acarretam perda da densidade óssea da mulher nesse período. Embora o uso de bifosfonatos esteja estabelecido na literatura como redutor do número de fraturas na osteoporose, medicações alternativas vêm sendo estudadas para minimizar efeitos colaterais derivados dos bifosfonatos e a administração de cálcio associado à vitamina D vêm demonstrando resultados promissores nesse sentido. **OBJETIVOS:** Realizar uma revisão de literatura acerca da redução do número de fraturas em mulheres pós-menopausa com suplementação de cálcio e vitamina D. **MÉTODOS:** Análise de revisões sistemáticas e metanálises nas bases de dados PubMed, Cochrane, SciELO e LILACs utilizando os descritores “menopausa”, “vitamina D” e “osteoporose”. **RESULTADOS:** Foi demonstrada redução significativa no número de fraturas de quadril e não vertebrais em mulheres usuárias de cálcio combinado a vitamina D com algum grau de osteoporose ou osteopenia prévia, com aumento da densidade óssea dessas mulheres. Observa-se também que a administração de vitamina D isolada não teve efeitos tão positivos quando comparada a administração combinada dela com o cálcio. Verifica-se um benefício dose dependente, ou seja, quanto maior a dose administrada da associação, menores os riscos de fratura. Além disso, a relação com os níveis séricos basais de vitamina D pré-medicação deve ser considerada, pois mulheres com carência prévia dessa vitamina foram mais beneficiadas. **CONCLUSÃO:** O uso da vitamina D associado ao cálcio parece ser alternativa promissora aos bifosfonatos no tratamento da osteoporose pós-menopausa, sendo que uma parcela da literatura recomenda que seja inclusive o tratamento inicial. Entretanto, mais estudos são necessários para confirmar o real benefício dessa associação, devendo-se atentar também ao aumento da incidência de cálculo renal nas mulheres que aderiram a esse tratamento.

PALAVRAS CHAVE: Vitamina D, Osteoporose, Menopausa.