WORLD MENOPAUSE DAY

International IMS Menopause Society

Promoting education and research on midlife women's health

18th October 2021

Saúde Óssea

O que significa “saúde óssea”?

O osso é um tecido vivo com vascularização e enervação próprias. Uma estrutura esquelética saudável conserva o corpo intacto. O “core” do osso providencia força suficiente para evitar fraturas decorrentes de uma queda da própria altura mas é leve o suficiente para se poder movimentar facilmente. O osso renova-se constantemente; as células do corpo removem o osso velho e substituem-no por osso novo. No osso saudável, até à menopausa, a produção do osso novo é maior do que a remoção do osso velho mas o contrário acontece na menopausa.

Depois da última menstruação, os ovários deixam de produzir hormonas como o estrogénio, levando a um aumento de reabsorção do osso que provoca diminuição da resistência do osso. As alterações relacionadas com a idade também condicionam o aumento da reabsorção óssea.

As pessoas vivem mais tempo e assim o número de pessoas que sofrem de problemas de saúde óssea está a aumentar. Isto pode afetar significativamente o funcionamento do seu dia-a-dia, qualidade de vida, capacidade de viver de forma autónoma, esperança de vida e condicionar sobrecarga nos sistemas de saúde.

O que é osteoporose?

A osteoporose é diagnosticada quando a saúde óssea se deteriora a ponto de reduzir a resistência do osso. Isto pode provocar fraturas no antebraço, coluna ou anca ao cair da própria altura, podendo reduzir a qualidade de vida e aumentar o risco de morte.

A osteoporose não causa qualquer sintoma até ocorrer uma fratura óssea. É por isso que é referida como uma “doença silenciosa”. A prevenção de fraturas relacionadas com a osteoporose é a principal razão porque devemos cuidar da saúde óssea. Antes a osteoporose era só diagnosticada quando ocorria uma fratura.

Podemos prever o risco de fratura pela presença dos fatores de risco. Tais fatores de risco incluem:

- Fratura recente.
- Baixo índice de massa corporal.
- História familiar de fratura da anca.
- Artrite reumatoide.
- Diabetes tipo 1.
- Menopausa precoce.
- Tabagismo e abuso de álcool.
- Estilo de vida sedentário.
- Avaliação da densidade mineral óssea pelo exame denominado DXA.

O seu médico deverá ser capaz de avaliar a presença ou ausência destes fatores de risco para poder fazer uma previsão de risco de fratura nos próximos 10 anos. Isto pode ser importante para decidir da necessidade de iniciar tratamento com medicamentos específicos para restabelecer a saúde óssea antes que a fratura ocorra. Reduzir o risco de fratura pode aumentar a qualidade e a duração da vossa vida.

O que é sarcopenia?

Sarcopenia é um conceito recente que incorpora a inevitável perda de massa muscular, de resistência muscular e de desempenho à medida que envelhecemos. Quando existe sarcopenia e osteoporose, o risco da mulher de partir o osso está muito aumentado.

O que posso fazer para manter os meus ossos saudáveis?

Um estilo de vida amigo do osso inclui o seguinte:

- Otimizar uma ingestão diária de cálcio usando a calculadora de cálcio (disponível on-line) e só suplementar com comprimidos de cálcio se tal não for possível através da ingestão de alimentos ricos em cálcio como o leite, iogurte e vegetais de folhas verdes.
- Otimizar os níveis séricos de Vitamina D que está intimamente relacionado com a exposição solar mas pode ser quantificado através de testes padrão do sangue. A deficiência de vitamina D pode ser corrigida com suplementos.
- Ingestão na dieta de 1 grama de proteína por quilograma de peso corporal por dia.
- Exercício de carga (como a caminhada) durante 30 minutos várias vezes por semana.
- Praticar exercícios de equilíbrio e treino de força quando possível.
- Evitar o tabaco.
- Limitar a ingestão de álcool.

Um grande contributo para obtenção de uma boa saúde óssea ao longo do tempo e da idade é reduzir as hipóteses de queda. Para cumprir esse objetivo deve:

- Certificar-se de que todos os tapetes têm um forro antiderrapante.
- Certificar-se de que todas as passadeiras são bem iluminadas.
- Cuidado com as áreas escorregadias especialmente na presença de gelo.
- Considerar o uso de sapatos com solas de borracha.
- Manter uma boa visão dentro do possível.
- Praticar exercícios de equilíbrio e treino de força para a reabilitação muscular.
- Perguntar ao seu médico se algum dos seus medicamentos pode causar tonturas ou aumentar o risco de queda.

Existem tratamentos para manter os meus ossos saudáveis?

Para algumas pacientes, a terapêutica hormonal da menopausa é muito eficaz na manutenção da saúde óssea. Uma série de outros medicamentos não hormonais têm sido desenvolvidos com o objetivo específico de manter os ossos fortes. Essas decisões são tomadas individualmente e você deve discutir isso com seu médico.

Copyright International Menopause Society 2021

Disclaimer

Information provided in this leaflet might not be relevant to a particular individual's circumstances and should always be discussed with the individual's healthcare professional. This publication provides information only. The International Menopause Society can accept no responsibility for any loss, howsoever caused, to any person acting or refraining from action as a result of any material in this publication or information given.