

Prato do dia:
**OSSOS
FORTES**
durante toda a vida

Osteoporose

A Osteoporose surge quando os ossos ficam finos e frágeis. Em virtude disso, fracturam facilmente mesmo após uma pequena pancada ou queda quando estamos de pé. **Uma em cada três mulheres e um em cada cinco homens** em todo o mundo com idades acima dos 50 anos sofrem de fracturas por fragilidade óssea (fratura óssea), provocada pela osteoporose.

Estas fracturas podem ocorrer em qualquer parte do corpo. Mas as zonas geralmente mais afectadas são os pulsos, a coluna e as ancas. As fracturas devidas à osteoporose são uma das maiores causas de dor, de incapacidade a longo prazo e de perda de independência entre os adultos mais velhos, podendo conduzir mesmo a morte prematura.



Lançar as bases para uma boa saúde dos ossos ao longo da vida

Diz-se que somos o que comemos – uma máxima que se aplica também aos nossos ossos. Os ossos, compostos por tecido vivo, precisam dos nutrientes certos para se manterem fortes e saudáveis. Uma dieta equilibrada, combinada com a prática de exercício regular, ajuda a melhorar a saúde dos seus ossos em qualquer idade e reduz o risco de osteoporose.

O tamanho e teor de osso contido no nosso esqueleto muda significativamente ao longo das nossas vidas. De igual modo, à medida que envelhecemos, as necessidades nutricionais específicas do nosso esqueleto vão mudando também.

Optar por uma dieta saudável para os ossos é uma grande ajuda:



Crianças e Adolescentes

DESENVOLVER ao máximo a massa óssea no seu pico



Adultos

MANTER os ossos saudáveis e evitar perda óssea prematura



Idosos

SUSTENTAR a mobilidade e a independência

Os principais nutrientes para uma boa saúde dos ossos

1. CÁLCIO

O cálcio é um dos principais componentes do nosso esqueleto. Cada adulto tem um quilo de cálcio no corpo, sendo que 99% do mesmo se encontra nos nossos ossos. Os ossos funcionam como um reservatório para manter os níveis de cálcio no sangue, essencial para um funcionamento saudável do sistema nervoso e muscular.

O cálcio é um nutriente chave para todas as faixas etárias, mas as quantidades necessárias variam ao longo da vida. Esta necessidade é particularmente elevada durante o rápido período de crescimento dos adolescentes.

Os laticínios (leite, iogurte, queijo) são as fontes de cálcio mais facilmente disponíveis numa dieta, contendo também outros importantes nutrientes para o crescimento. A estas fontes de cálcio, que podemos encontrar nestes alimentos, juntam-se ainda as verduras, as conservas com espinhas moles e comestíveis tais como sardinhas ou carapaus, as nozes ou tofu com a adição de cálcio.

Alimentos ricos em cálcio



6



3



7



2



1



4



5

Alimento

Dose

Teor de cálcio

1. Leite	200 mL	240 mg
2. Iogurte natural	150 g	207 mg
3. Queijo duro	30 g	240 mg
4. Brócolis (crus)	120 g	112 mg
5. Figos secos	60 g	96 mg
6. Amêndoas	30 g	75 mg
7. Tofu, com adição de cálcio	120 g	126 mg

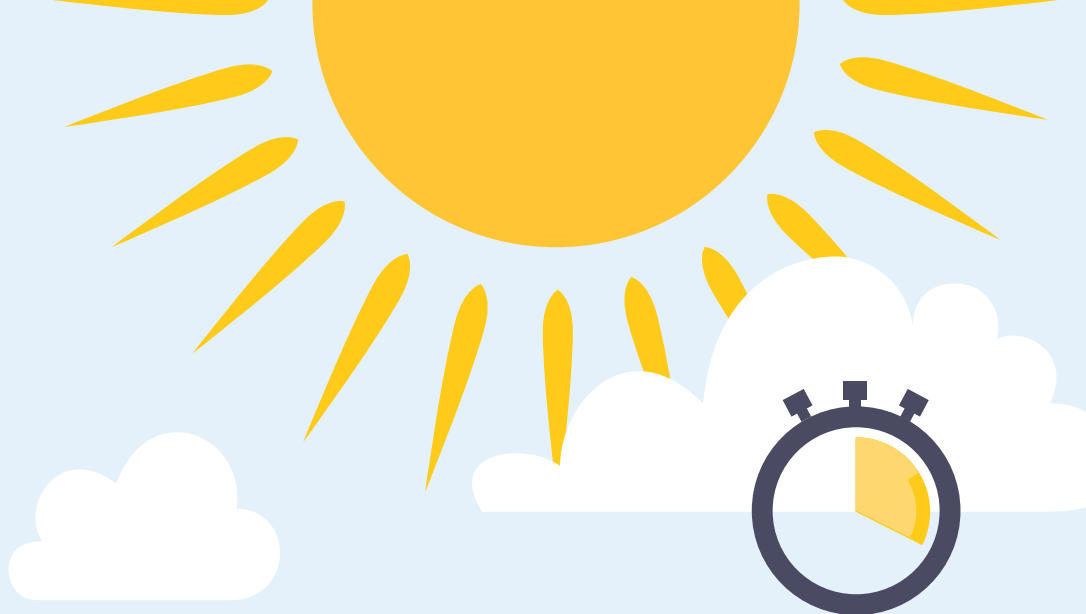
2. VITAMINA D

A Vitamina D desempenha dois papéis muito importantes no desenvolvimento e manutenção de ossos saudáveis. **Ajuda à absorção de cálcios** alimentos no intestino e assegura uma **correta renovação e mineralização dos ossos**.

A Vitamina D é produzida na pele quando exposta aos raios UV-B ao apanharmos sol. Uma vez que vivemos cada vez mais em espaços interiores, os baixos níveis de vitamina D tornaram-se assim num problema a nível mundial, uma vez que podem pôr em perigo a saúde dos ossos e dos músculos. São poucos os alimentos ricos em vitamina D pelo que, em certos países, alguns alimentos e bebidas, tais como a margarina, os cereais de pequeno almoço e o sumo de laranja são fortificados com vitamina D.

Alimentos	Teor de Vitamina D*
Salmão selvagem	600-1000 IU
Salmão de viveiro	100-250 IU
Sardinhas, em lata	300-600 IU
Atum, em lata	236 IU
Cogumelos, shitake, frescos	100 IU
Cogumelos, shitake, secos ao sol	1600 IU
Gema de ovo	20 IU por gema

*por 100g, excepto indicação em contrário
IU: Unidade Internacional



Qual a quantidade de exposição solar necessária?

A luz solar nem sempre é uma fonte fiável de vitamina D. A estação do ano e a latitude, o uso de protetor solar, as nuvens e o nevoeiro nas cidades, a pigmentação da pele e a idade de cada pessoa são alguns dos factores que afectam a quantidade de vitamina D produzida pela pele durante a exposição solar. Regra geral, deve tentar expor a pele diariamente (rosto, mãos e braços) **ao sol durante 10-20 minutos** fora das horas de calor (antes das 10 da manhã e depois da 2 da tarde) – sem protetor solar – evitando as queimaduras solares.

Alimentos que contêm vitamina D

3. PROTEÍNAS

As proteínas são uma fonte essencial de aminoácidos para o corpo, necessários para a saúde. Uma ingestão baixa de proteínas afecta a construção da massa óssea durante a infância e a adolescência (afectando o crescimento do esqueleto) e a preservação da massa óssea durante a velhice. Uma subnutrição de proteínas conduz também a uma perda de massa muscular e de força nos idosos, o que constitui assim um grande risco facilitador de quedas.

Lacticínios, carne de vaca, peixe, aves, lentilhas, feijão e nozes são exemplos de alimentos ricos em proteínas.

O argumento da carga ácida

Muitas pessoas assustam-se com a ideia de que uma ingestão elevada de proteínas, incluindo beber leite, pode provocar uma forte perda de cálcio através dos rins e, por conseguinte, ser mau para a saúde dos ossos. Esta afirmação foi contrariada por uma série de estudos. As fontes vegetais e animais de proteína contribuem para ossos e músculos fortes. **O leite e os**

lacticínios, numa dieta equilibrada, são excelentes fontes de cálcio, proteínas e outros nutrientes.



Micronutrientes para uma boa saúde dos ossos

Os micronutrientes são necessários em pequenas quantidades para um normal crescimento e desenvolvimento. Alguns estudos atualmente em curso apontam para uma série de produtos, abaixo descritos, como bastante importantes para a saúde dos ossos:



Vitamina K

Encontra-se nos vegetais folhosos, espinafres, couves e repolho, acelga, alguns queijos fermentados e frutos secos

DICA Snack de ameixas, uma importante fonte de vitamina K



Magnésio

Encontra-se nos vegetais verdes, legumes, nozes, sementes, grãos não refinados, peixe e frutos secos

DICA 50 g de amêndoas = até 40% das suas necessidades diárias



Zinco

Encontra-se na carne vermelha magra, aves, cereais integrais, legumes e frutos secos

DICA feijões e grão de bico



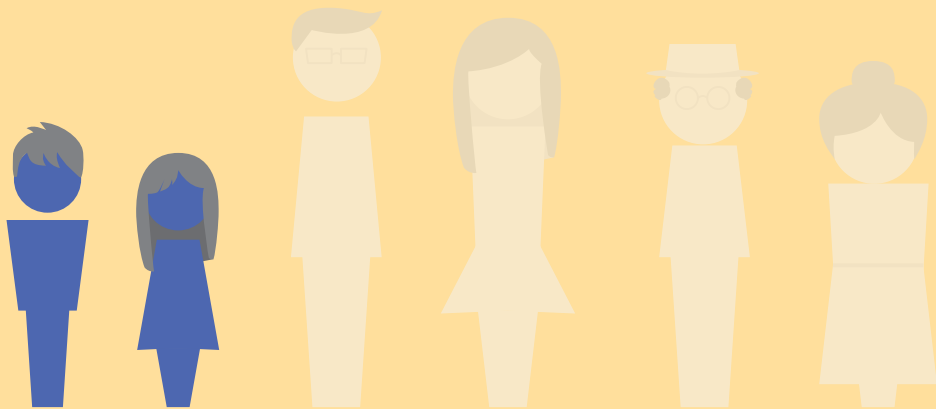
Carotenóides

 precursores da vitamina A

Encontram-se em muitos vegetais, incluindo nos vegetais folhosos, cenouras e pimentos vermelhos

DICA 50 g de cenouras cruas contribuem para satisfazer as suas necessidades diárias





A formação dos ossos desde a infância

A saúde óssea começa no início da vida – na verdade começa logo no feto, quando uma boa nutrição da mãe otimiza o desenvolvimento do esqueleto do bebé.

A infância e a adolescência são períodos cruciais para a formação dos ossos. É durante este período que o tamanho e a força dos nossos ossos aumenta significativamente. **Cerca de metade da nossa massa óssea acumula-se durante a adolescência**, sendo que um quarto se forma durante um período de dois anos de mais rápido crescimento. Este processo continua até aos 25 anos.

Ainda que os factores genéticos determinem até 80% da variabilidade do pico da massa óssea de cada um, factores como a ingestão de nutrientes e a atividade física contribuem para uma boa força óssea. Isto é bastante benéfico na fase final da idade adulta, uma vez que teremos assim uma maior fonte de

reserva óssea; ao contrário do que acontece durante a juventude, os adultos não podem substituir o tecido ósseo com a mesma rapidez com que perdem esse mesmo tecido. Acredita-se que um **aumento de 10% na densidade mineral dos ossos (DMO)** na fase de pico – uma forma de medir a força dos ossos – **pode atrasar o desenvolvimento da osteoporose em 13 anos.**

Uma alimentação rica em cálcio e proteínas estimula o desenvolvimento dos ossos

Os jovens entre os 9 e os 18 anos têm necessidades de cálcio e de proteínas mais elevadas, sendo que o pico da idade para a formação dos ossos é aos 14 anos nos rapazes e 12,5 nas raparigas.

O leite e outros laticínios proporcionam até 80% de ingestão de cálcio necessária nas crianças a partir do segundo ano de vida.

O cálcio é um nutriente vital para o desenvolvimento dos ossos durante esta fase da vida. Mas as crianças consomem atualmente menos leite do que há 10 anos, virando-se cada vez mais para as bebidas doces. Esta tendência tem de ser invertida e as crianças encorajadas a beberem mais leite.

Os jovens precisam também de proteínas suficientes para atingirem o seu potencial genético e pico de massa óssea. Estudos revelam a existência de uma ligação positiva entre crianças que receberam doses extra de leite nas suas dietas – rico em proteínas – e um aumento do factor de crescimento que melhora a formação dos ossos.

Aproveitar a vitamina fornecida pelo sol

Os jovens não têm muitas vezes uma ingestão suficiente de vitamina D. Isto deve-se, em parte, ao facto de viverem cada vez mais em espaços interiores. Ao garantir que as crianças passam mais tempo em atividades desportivas e físicas ao ar livre – e menos tempo frente aos seus computadores e televisões – os pais estarão assim a ajudá-los a manter um nível saudável desta vitamina chave.

Ingestão diária recomendada de nutrientes chave de acordo com o Institute of Medicine (IOM) USA

4-8 anos

IDADE

1000 mg

CÁLCIO

19 g

PROTEÍNA

9-13 anos

IDADE

1300 mg

CÁLCIO

34 g

PROTEÍNA

14-18 anos

IDADE

1300 mg

CÁLCIO

46 g

PROTEÍNA **MENINAS**

52 g

PROTEÍNA **MENINOS**

1-3 anos

IDADE

700 mg

CÁLCIO

13 g

PROTEÍNA

Psst.. todos precisamos de 600 IU de Vitamina D por dia!

O exercício e o estilo de vida são importantes

A nutrição e a atividade física andam de mãos dadas de modo a melhorar o desenvolvimento dos ossos em pessoas de todas as idades, algo que é muito importante, sobretudo na juventude. Os jovens que fazem exercício físico regularmente revelam um aumento significativo de massa óssea.

Um peso saudável – não ser demasiado magro nem demasiado gordo – contribui para uma boa saúde dos ossos. A anorexia tem um impacto bastante sério e negativo no DMO e na força do esqueleto nos adolescentes, enquanto as crianças obesas têm uma maior probabilidade de sofrerem fracturas do pulso.

Dicas para o desenvolvimento de massa óssea nas crianças

Lanchar

queijo, iogurte, nozes e frutas secas

Beber

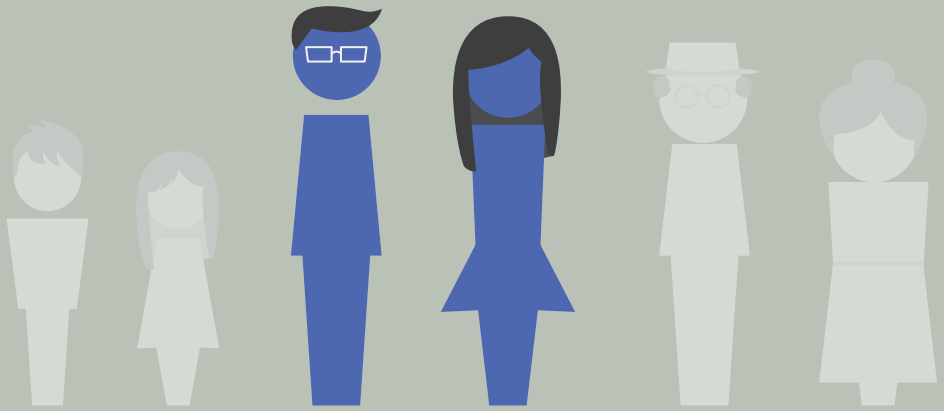
bebidas à base de leite, vitaminas de frutas e água mineral

Comer

refeições saudáveis, equilibradas, que incluam alimentos ricos em cálcio e proteína

Mexer

fazer atividades físicas ao ar livre que envolvam corridas e saltos



Manter ossos saudáveis na idade adulta

A perda de tecido ósseo começa geralmente por volta dos 40 anos de idade, quando deixamos de poder repor tecido ósseo com a mesma rapidez com que o perdemos. Nesta fase da vida devemos agir no sentido de conter a perda óssea.

- **Garanta uma nutrição saudável para os ossos, com suficiente cálcio, proteínas, vitamina D e micronutrientes importantes.**
- **Faça exercício com pesos e de reforço dos músculos.**
- **Evite factores negativos no seu estilo de vida tais como fumar ou beber demasiado álcool**

Adoptar um estilo de vida saudável para os ossos é de importância crucial e os adultos devem prestar particular atenção a este facto em períodos chave das suas vidas. Nas mulheres, esta fase corresponde à idade da menopausa quando passam por um período de rápida perda óssea em virtude de uma redução na

produção de níveis de uma hormona - estrogénio. Nos homens, a perda óssea acelera após os 70 anos.

Mantenha os níveis de ingestão de cálcio na sua dieta

Os adultos entre os 19 e os 50 anos devem assegurar uma ingestão de cálcio na sua dieta na ordem dos 1,000 mg/dia. No caso das pessoas que não conseguem uma ingestão suficiente de cálcio na sua dieta, os suplementos (combinados de preferência com vitamina D) podem ser muito benéficos. Mas o seu nível não deve ultrapassar 500-600 mg por dia.

Formas fáceis de **umentar a ingestão de cálcio**:

- **Consuma produtos lácteos, uma vez que são ricos em cálcio, acrescente queijos com baixo teor de gordura às suas refeições**
- **Experimente soja com adição de cálcio, que pode ser usada como substituto da carne**
- **Beba leite ou substitutos ricos em cálcio – e acrescente-os ao seu café ou chá**
- **Coma iogurte regularmente como parte de um pequeno-almoço ou lanche nutritivo**
- **Acrescente sementes integrais ou sementes tais como quinoa e chia às suas refeições**
- **Coma nozes ou frutos secos**
- **Beba água mineral rica em cálcio (consulte as tabelas)**
- **Escolha vegetais particularmente ricos em cálcio (tais como agrião, brócolos e quiabo)**
- **Acrescente grão de bico, lentilhas e feijão branco às suas refeições**

Corre risco de deficiência de vitamina D?

O Instituto de Medicina (IOM) recomendou **um nível de vitamina D para adultos entre os 19-50 de 600 IU por dia**. Para manter os seus níveis de vitamina D precisa de uma exposição regular segura à luz do sol. Apesar da luz do sol será a principal fonte de vitamina D, comer peixes gordos regularmente (por exemplo, salmão, sardinhas e atum) ou consumir alimentos e bebidas enriquecidos com vitamina D, pode ajudar a reforçar os seus níveis desta vitamina.



De entre os adultos com maior risco de deficiência deste tipo de vitamina encontram-se as pessoas que vivem em latitudes com

Está a ingerir cálcio suficiente?

Calcule a sua ingestão diária média de cálcio em três simples passos. Disponível online e em dispositivos móveis.

www.iofbonehealth.org/calcium-calculator



fraca exposição à luz solar e pessoas obesas, com um tom de pele claro ou que não podem expor a sua pele ao sol por razões médicas ou culturais, ou ainda pessoas que têm doenças que reduzem a absorção de vitamina D pelo intestino (por exemplo, doença de Crohn). Se tiver qualquer um destes factores de risco deve medir os níveis de vitamina D, com base nos níveis de 25-hydroxivitamina D no sangue. Podem ser depois receitados suplementos desta vitamina, se necessário.

Proteínas e um peso saudável

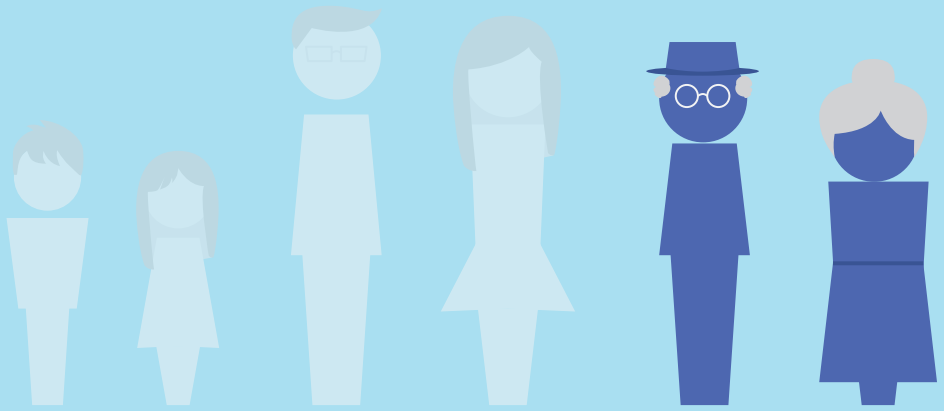
A ingestão diária recomendada para adultos saudáveis é de 0,8 g de proteínas por dia por kg de massa corporal. Os adultos devem comer suficientes alimentos ricos em proteínas tais como lacticínios, carne e peixe, lentilhas, feijão e nozes. Uma fraca ingestão de proteínas está muitas vezes relacionada com subnutrição. O índice de massa corporal (IMC) de uma pessoa deve situar-se entre os 20-25 kg/m². Um IMC abaixo dos 19 kg/m² é um factor de risco de osteoporose.

Conheça os seus factores de risco

Faça o Teste de Risco de Osteoporose de Um Minuto da IOF para descobrir se pode ter factores específicos que o coloquem em risco elevado de osteoporose e fracturas.

www.iofbonehealth.org/iof-one-minute-osteoporosis-risk-test





Nutrição nos idosos: manter a força e mobilidade

Nos idosos, uma dieta saudável para os ossos é um ingrediente essencial para ajudá-lo a reduzir a taxa de enfraquecimento dos ossos e manter a função muscular. Isto, por seu lado, **ajuda a reduzir o risco de quedas e de fracturas.**

A má nutrição é comum entre os mais velhos por uma série de motivos. Os idosos podem ter menos apetite ou estarem menos inclinados a cozinhar refeições equilibradas. Os níveis de vitamina D podem ser mais baixos em virtude de uma exposição menos frequente à luz do sol, nomeadamente em idosos confinados às suas

*Recomendações dietéticas diárias
para idosos*

casas. A capacidade da pele para sintetizar a vitamina D também se reduz, o mesmo acontecendo á capacidade do rim para converter a vitamina D na sua forma ativa. Por outro lado, com a idade, o corpo tem também uma menor capacidade para absorver e reter cálcio.

Maior necessidade de cálcio, proteínas e vitamina D

Para além de uma maior ingestão de cálcio, **os idosos precisam de mais proteínas na sua dieta e de mais vitamina D do que os mais novos**. Estes nutrientes ajudam a prevenir o desgaste muscular (conhecido por sarcopenia) e, por conseguinte, ajudam a baixar o risco de quedas e de fracturas. A ingestão diária de proteínas como parte da dieta em pessoas que estiveram hospitalizadas com fractura da anca melhorou a densidade dos ossos, reduziu o risco e de complicações e o tempo de reabilitação.

Idade	Género	IDR de cálcio	IDR de vitamina D	IDR de proteína*
51-70 anos	feminino	1200 mg	600 IU	46 g
	masculino	1000 mg	600 IU	56 g
>70 anos	feminino	1200 mg	800 IU	46 g
	masculino	1200 mg	800 IU	56 g

Baseado em recomendações da IOM • IDR: Ingestão diária recomendada

*De acordo com a IOF, um aumento moderado na ingestão de proteína de 0,8 para 1,0–1,2 g/kg por dia é considerado ideal para a saúde do músculo do esqueleto em adultos mais velhos.

A Fundação Internacional de Osteoporose recomenda que os idosos com 60 anos e mais tomem suplemento de vitamina D, uma dose de 800-1000 IU/dia. Os suplementos de Vitamina D nestes níveis reduzem o risco de quedas e de fracturas em cerca de 20%.

O exercício melhora os benefícios de uma nutrição saudável para os ossos

Como em todas as fases da vida, o exercício é essencial para a saúde e nos idosos isso não é exceção. Nesta idade, os exercícios de reforço dos músculos, de acordo com as necessidades e capacidades de cada um, ajudam a melhorar a coordenação e o equilíbrio. Isto, por seu lado, ajuda a manter a mobilidade e reduz o risco de quedas e de fracturas.



Tratamento para pessoas em risco elevado

Apesar de ser importante uma nutrição saudável para os ossos, as terapias com fármacos são cruciais para prevenir fracturas em pessoas com risco elevado, incluindo pessoas que já sofreram a primeira fractura. Hoje em dia existem muitos **tratamentos comprovados e eficazes que revelaram reduzir o risco de fractura por osteoporose entre 30 a 50%**.

Se tiver mais de 50 anos e tiver um osso partido, ou se tiver outros factores de risco de osteoporose, peça ao seu médico que lhe faça uma avaliação clínica.

Controlar os factores de risco de osteoporose e seguir os regimes de tratamento sempre que forem necessários, pode assegurar uma vida com mobilidade, independente e isenta de fracturas.

Factores nutricionais não relacionados com a idade

Álcool e cafeína: a moderação é chave

O consumo excessivo de álcool – mais de duas unidades por dia – pode aumentar o risco de sofrer fracturas por fragilidade dos ossos. Para ter uma ideia, 1 unidade seria equivalente a 25 ml de bebidas espirituosas (40% de álcool) ou 250 ml de cerveja (4% de álcool).

Se gostar de beber café ou outras bebidas contendo cafeína terá que garantir uma ingestão suficiente de cálcio. Um consumo de cafeína na ordem dos 330 mg por dia (cerca de 4 chávenas) pode estar associado a um aumento de 20% do risco de fracturas por osteoporose.

A doença celíaca e outros transtornos podem afectar o equilíbrio nutritivo

De entre as doenças do sistema gastrointestinal que afectam a absorção de nutrientes contam-se a doença inflamatória intestinal (por exemplo a doença de Crohn e a colite) bem como

a doença celíaca. As pessoas com estas doenças podem ter riscos acrescidos de osteoporose e de fracturas e têm que assegurar uma ingestão adequada de cálcio (1,000 mg/dia) e de Vitamina D. Nestes casos, recomenda-se que os indivíduos verifiquem o seu nível de nutrição, uma vez que podem precisar de suplementos.

Ingestão suficiente de cálcio apesar de má digestão ou intolerância à lactose

As pessoas que evidenciam dificuldades de digestão de lactose ou que sejam mesmo intolerantes são por vezes ser tentadas ou aconselhadas a eliminar os lácteos da alimentação. Em virtude disso, muitas vezes não garantem ao organismo todo o cálcio que necessita, o que pode aumentar o risco de osteoporose.

Boas notícias! Se for sensível ou mesmo intolerante à lactose pode continuar a consumir leite e outros lácteos. Existem hoje leites e derivados sem lactose, aptos para intolerantes- uma evolução muito útil para que as pessoas possam continuar a usufruir dos benefícios nutricionais do leite.

Uma solução de recurso pode ser a adição de gotas de lactase ao seu leite ou alimento lácteo. Consulte o seu médico!



#LoveYourBones

dia **Mundial** da **Osteoporose**
20 de **outubro**

Para mais informações sobre osteoporose, consulte a organização de osteoporose ou entidade médica mais próxima. Consulte a lista em **www.osteoporosis.foundation**

Informações disponíveis também no site do Dia Mundial da Osteoporose **www.worldosteoporosisday.org**.

International Osteoporosis Foundation rue Juste-Olivier, 9 • CH-1260 Nyon • Suíça
T +41 22 994 01 00 • info@osteoporosis.foundation • **www.osteoporosis.foundation**

©2022 **International Osteoporosis Foundation**