

Como calcular o seu Índice de Massa Corporal (IMC)

O índice de massa corporal (IMC) é uma medida baseada na altura e peso e aplica-se tanto a homens quanto a mulheres adultas.

Categorias do IMC:

Baixo peso= abaixo de 18,5

Peso normal = 18,5 – 24,9

Sobrepeso= 25 – 29,9

Obesidade = 30 ou mais




$$\text{IMC} = \frac{\text{peso em quilogramas}}{\text{altura em metros}^2}$$

Como avaliar o seu consumo de álcool

Uma dose de álcool é equivalente a 10 ml (aproximadamente 8 gramas) de etanol puro, o ingrediente químico-ativo nas bebidas alcoólicas. O consumo excessivo de álcool aumenta o risco de osteoporose e fraturas.

Tabela de Estimativas

Unidade de álcool por copo*:

	=		=	
Cerveja ou sidra (4% álcool): 250 ml/8,75 onça. = 1 unidade		Vinho (12,5% álcool): 80 ml/2,80 onça. = 1 unidade		Destiladas (40% álcool): 25 ml/0,88 oz. = 1 unidade (100 ml = 3,5 onça fluida)

* As medidas padrão e o conteúdo de álcool em bebidas variam de acordo com cada país, por isso são usadas as quantidades e percentagens de líquidos no lugar de medidas padrão.

O que é osteoporose?

A osteoporose é uma doença em que a densidade e a qualidade do osso é reduzida, debilitando o esqueleto e aumentando o risco de fraturas, principalmente da coluna vertebral, punho, quadril, pélvis e do braço. A osteoporose e as fraturas associadas podem ter repercussões graves para a saúde e são uma importante causa de mortalidade e morbidade, muitas vezes resultando em dor, incapacidade prolongada e perda da independência.



Ossos normais



Ossos osteoporóticos

Tome medidas para ter ossos saudáveis!

Mesmo que você tenha poucos, ou nenhum fator de risco, você deve tomar medidas para melhorar sua saúde óssea por meio de mudanças positivas em seu estilo de vida, que incluem:

- Exercícios regulares de levantamento de peso e fortalecimento muscular.
- Alimentação saudável, rica em cálcio e proteína, bem como adequada ingestão de vitamina D e exposição solar segura para uma ótima absorção e, se tiver mais de 60 anos, suplementação de vitamina D.
- Evitar hábitos pouco saudáveis, como fumar e consumir álcool em excesso.



Teste da IOF para determinar o risco de osteoporose num minuto

Você corre risco de desenvolver osteoporose?

Em todo o mundo, uma em cada três mulheres, e um em cada cinco homens com idade superior a 50 anos sofrerá uma fratura devido à osteoporose.

A osteoporose é uma doença “silenciosa” que enfraquece os ossos e aumenta o risco de fraturas, muitas vezes resultando em dor e incapacidade prolongada.

Faça este Teste da IOF para determinar o risco de osteoporose num minuto e descubra se você corre risco.

Teste da IOF para determinar o risco de osteoporose num minuto

19 perguntas simples que vão ajudar você a entender como está a saúde dos seus ossos

Fatores de risco que não podem ser modificados - O que você NÃO pode mudar

Estes são fatores de risco hereditários ou que não podem ser modificados. Porém, isto não significa que devam ser ignorados. É importante estar ciente dos fatores de risco que você não pode mudar e tomar precauções para reduzir a perda mineral óssea.

1. Seus pais já foram diagnosticados com osteoporose, ou sofreram alguma fratura após uma queda leve, sem importância?(uma queda da própria altura, ou menos)
 sim não
2. Seu pai ou a sua mãe têm ou tiveram cifose dorsal, mais conhecida como "corcunda"?
 sim não
3. Você tem 40 anos ou mais?
 sim não
4. Já fraturou algum osso após uma simples queda depois de adulto?
 sim não
5. Você cai frequentemente (mais de uma vez no último ano) ou tem receio de cair devido à fraqueza?
 sim não
6. Você perdeu mais de três centímetros de altura após 40 anos de idade (pouco mais de uma polegada)?
 sim não
7. Está abaixo do peso (seu Índice de Massa Corporal (IMC) é inferior a 19 kg/m²)? (Veja: "Como calcular seu IMC")
 sim não
8. Já fez uso de medicamentos a base de corticoides (cortisona, prednisona, etc.) por mais de três meses consecutivos (corticoides costumam ser recomendados no tratamento de asma, artrite reumatoide e outras doenças inflamatórias)?
 sim não

9. Já foi diagnosticado com artrite reumatoide?
 sim não

10. Já foi diagnosticado com hipertireoidismo ou hiperparatireoidismo?
 sim não

Para mulheres:

11. Para mulheres acima de 45 anos. Entrou na menopausa antes dos 45 anos de idade?
 sim não

12. Sua menstruação foi interrompida por mais de 12 meses consecutivos ou mais (que não tenha sido por causa de gravidez, menopausa ou histerectomia)?
 sim não

13. Seus ovários foram removidos antes dos 50 anos, e você não fez reposição hormonal?
 sim não

Para homens:

14. Já sofreu de impotência, perda da libido ou outros distúrbios relacionados a baixos níveis de testosterona?
 sim não

Fatores relacionados com seu estilo de vida - O que PODE ser mudado!

Estes são os fatores de risco causados por uma dieta inadequada ou maus hábitos.

15. Você consome álcool em excesso ou acima dos limites recomendados (mais de duas unidades por dia)? (Veja: "Como avaliar o seu consumo de álcool")
 sim não

16. Você fuma ou já foi fumante?
 sim não

17. Sua cota diária de exercícios é inferior a 30 minutos (incluindo trabalhos domésticos, jardinagem, caminhadas, corridas, etc.)?
 sim não

18. Você evita, não gosta ou é alérgico a leite e seus derivados, e não toma nenhum tipo de suplemento à base de cálcio?
 sim não

19. Você fica menos de 10 minutos por dia ao ar livre (com parte de seu corpo exposto à luz solar) e não ingere alimentos ou suplementos ricos em Vitamina D?
 sim não

Para entender as suas respostas:

Se respondeu SIM a qualquer uma das perguntas do teste, isso não significa que você tenha osteoporose. Respostas afirmativas indicam que você apresenta fatores de risco clinicamente provados para desenvolver osteoporose e fraturas.

Por favor, mostre este teste de risco para o seu médico, que lhe recomendará uma avaliação de risco FRAX®, (disponível em www.shef.ac.uk/FRAX/) e/ou fazer um exame de densitometria óssea (BMD). Além disso, se for o caso, irá lhe aconselhar qual o tratamento mais indicado.

Mesmo que você tenha poucos, ou nenhum fator de risco, deve discutir sobre sua saúde óssea com seu médico e monitorar os riscos futuros.

Para mais informações sobre a osteoporose e como você pode melhorar sua saúde óssea, entre em contato com uma Sociedade Nacional de Osteoporose perto de você ou visite o site www.iofbonehealth.org

Nota: este teste destina-se a aumentar a conscientização sobre fatores de risco de osteoporose. Não é um teste validado cientificamente.

Para obter mais informações, por favor, acesse:
FENAPCO: www.fenapco.com.br
ABRASSO: www.abrasso.org.br
SBR: www.reumatologia.com.br