



## DEPARTAMENTO CIENTÍFICO DE ENDOCRINOLOGIA

### Osteoporose

Luanna Lages (PI), Crésio Alves (BA)

#### **O que é osteoporose?**

- Osteoporose é uma doença causada pela diminuição da massa óssea (densidade do osso), aumentando a fragilidade do osso e causando maior risco de fraturas.

#### **Qual é a relação do cálcio com a osteoporose?**

- Cerca de 99% do cálcio corporal é armazenado nos ossos, onde é utilizada para o crescimento e a mineralização. Sendo assim, a deficiência de cálcio no organismo é uma das principais causas de osteoporose.

#### **A osteoporose é uma doença apenas de adultos e pessoas mais velhas?**

Não. A osteoporose pode acontecer em qualquer idade, desde a infância até a velhice.

#### **Qual é a gravidade da osteoporose?**

- No Brasil, estima-se que 10 milhões de pessoas tenham osteoporose; e 1 em cada 3 mulheres e 1 em cada 5 homens acima dos 50 anos de idade, poderão ter uma fratura causada pela osteoporose.

#### **Por que devemos nos preocupar com a saúde dos ossos das crianças e adolescentes?**

- A osteoporose do adulto pode ter início na infância ou adolescência. Como mais de 90% da formação óssea é adquirida nas primeiras duas décadas de vida, com pico entre 20 a 30 anos, é essencial que as crianças e adolescentes tenha esse problema reconhecido precocemente.

#### **Quais são os riscos de uma criança ter osteoporose?**

- Existem situações que podem comprometer a formação e/ou destruição do osso. Podem ser fatores pessoais (p. ex., história familiar de doença óssea, doenças hormonais) ou relacionados ao estilo de vida/meio ambiente (p.ex., maus hábitos alimentares, sedentarismo, uso de medicamentos - corticoides)

#### **Qual é o melhor exames para diagnosticar osteoporose?**

- O exame que melhor diagnostica osteoporose é a densitometria óssea. É um exame indolor, de rápida execução e com pouca exposição à radiação. A radiografia convencional só mostra alteração óssea nos casos mais avançados. Além desses dois exames de

imagem, os exames de laboratório (sangue) podem ser úteis para o diagnóstico (p.ex., dosagem de cálcio e vitamina D).

### **Quais são as principais causas de osteoporose na criança e no adolescente?**

- As principais causas de osteoporose na criança e adolescente são: (1) Causas Primárias (mais raras): fatores genéticos ou hereditários (familiares); e (2) Causas Secundárias (mais comuns): distúrbios alimentares, doenças intestinais, reumáticas, renais, tireoidianas, diabetes ou uso de medicamentos.

### **O consumo de refrigerante pode causar osteoporose?**

- Sim. O consumo excessivo de refrigerante tipo “cola” que pode reduzir o cálcio do sangue numa tentativa de neutralizar a quantidade de ácido fosfórico presente nesse tipo de bebida.

### **Quais são os sintomas da osteoporose?**

- Na maioria das vezes, a osteoporose é uma doença assintomática, ou “silenciosa”, e a pessoa nem sabe que está desenvolvendo o problema. Porém, deve-se suspeitar de osteoporose em pacientes com dieta com baixa ingestão de cálcio (p.ex., pouco leite e derivados), fraturas de repetição, história familiar de doença óssea e presença de fatores de riscos que reduzam a densidade óssea (p.ex., uso de medicamentos).

### **Quais são os ossos mais afetados pela osteoporose?**

- As vértebras (coluna), o fêmur (bacia), o rádio (punho) e o úmero (braço).

### **Qual é o tratamento da osteoporose?**

- O tratamento depende da causa. Por exemplo: corrigir as doenças existentes (rim, fígado, tireoide), suspender medicamentos causais, estimular atividade física e exposição a luz solar, adequar o consumo de alimentos ricos em cálcio e vitamina D. O tratamento com medicamentos, geralmente da classe dos bisfosfonatos, é reservado para pacientes que falham em responder as medidas iniciais.

### **O que devemos fazer para evitar o surgimento da osteoporose?**

- Estimular uma dieta saudável (p. ex., evitar refrigerantes) com quantidade adequada de cálcio (p. ex., leite, queijo, iogurte, vegetais folhosos verde escuro, ovo), manutenção de níveis séricos normais de vitamina D (exposição moderada ao sol), evitar os fatores de riscos (p. ex., uso de medicamentos) e praticar exercícios físicos regularmente.

### **A exposição ao sol é importante na prevenção da osteoporose?**

- Sim. A vitamina D é produzida, na sua grande maioria, pela ação dos raios ultravioletas na pele; e, em menor quantidade, é proveniente dos alimentos. Assim, a exposição adequada ao sol (15 minutos ao dia, evitando exposições prolongadas e nos horários de pico dos raios solares) é importante. Se isso não for possível, pode usar suplementos da vitamina D.

### **Existe um dia mundial de conscientização sobre a osteoporose?**

- Sim. O dia 20 de outubro é o dia em que ocorrem ações visando alertar a população, sobre a prevenção, diagnóstico e tratamento da osteoporose.