

FONTES

- As principais fontes de cálcio são leite e derivados.
- Indivíduos que não consomem estes alimentos também podem ter uma dieta rica em cálcio, com o consumo de fontes vegetais como espinafre (ingerir cozido), brócolis, couve, feijão.



Exemplo do que pode ser consumido diariamente para atingir a quantidade de cálcio recomendada

- 2 copos de leite integral + 1 fatia média de queijo minas + 4 colheres de sopa cheias de feijão + 4 colheres de sopa cheias de couve.

O consumo adequado de vitamina D também é recomendado para promover uma melhor absorção do cálcio da dieta.

A vitamina D pode ser obtida por meio de exposição ao sol (mais segura antes das 10 h e após as 16 h) por meio da alimentação: ovos, sardinha, fígado, leite e queijos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Portaria nº 224, de 26 de março de 2014.** Aprova o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Osteoporose. Disponível em: <<http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2014/abril/2/pcdt-osteoporose-2014.pdf>>. Acesso em: 16 nov. 2018

GALI, J. C. Osteoporose. **Acta Ortopédica Brasileira**, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 3-12, 2001.

INSTITUTE OF MEDICINE (IOM). Food and Nutrition Board (FNB). **Dietary Reference Intakes for calcium and vitamin D.** Washington: The National Academies Press, 2011. 1115p.

LANZILLOTTI, H. S.; LANZILLOTTI, R. S.; TROTTE, A. P. R.; DIAS, A. S.; BORNAND, B.; COSTA, E. A. M. M. Osteoporose em mulheres na pós-menopausa, cálcio dietético, e outros fatores de risco. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 2, p. 181-193, 2003.

MAZOCCO, L.; CHAGAS, P. Associação entre o índice de massa corporal e osteoporose em mulheres da região noroeste do Rio Grande do Sul. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 57, n. 4, p. 299-305, 2017.

Informações:

Serviço de Nutrição Pró-Reitoria de Assuntos
Estudantes – PRAE
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça
Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Daniela Santana de Souza

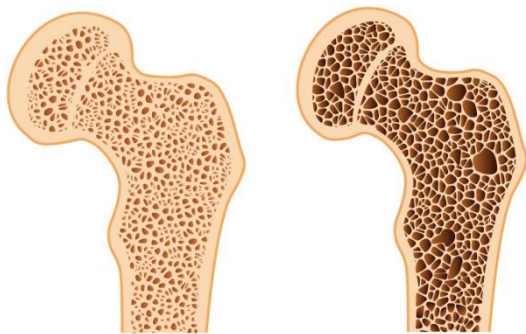
Revisado por:

Gilciléia Inácio de Deus Borba
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira



O QUE É OSTEOPOROSE?

A osteoporose é um distúrbio no metabolismo dos ossos caracterizado pela diminuição da massa óssea, levando a fragilidade e maior risco de fraturas.



Osso normal

Osteoporose

Essa é a mais comum dentre as doenças ósseas em humanos, sendo considerada problema de saúde pública.

No Brasil, estima-se que 10 milhões de pessoas de ambos os sexos apresentem osteoporose.

FATORES DE RISCO

- ❖ História familiar de osteoporose
- ❖ Idade avançada
- ❖ Menopausa
- ❖ Baixo consumo de cálcio
- ❖ Consumo excessivo de álcool
- ❖ Tabagismo
- ❖ Baixa exposição solar
- ❖ Ingestão excessiva de café



SINTOMAS

A osteoporose costuma ser uma doença silenciosa, isto é, não apresenta sintomas antes de ocorrer uma fratura.

A dor dorso lombar (região do meio e baixa das costas) é a queixa mais comum entre os portadores desta doença. Ela ocorre devido a espasmos musculares ou por pequenas fraturas.

TRATAMENTO

O tratamento geralmente é realizado com suplementação de cálcio e vitamina D, além de uma alimentação rica nestes micronutrientes. Pode ser necessária reposição hormonal. É necessário consultar médico e nutricionista para um tratamento adequado.



PREVENÇÃO

O consumo adequado de cálcio é eficiente na prevenção da perda óssea nos indivíduos. A recomendação de ingestão diária de cálcio é de:

Homens <70 anos	1.000 mg
Mulheres <50 anos	
Homens >70 anos	1.200 mg
Mulheres >50 anos	