



Acontece

A.Social

Educação

Saúde



## Os três mitos da osteoporose

Postado por admin

A osteoporose é uma doença que afeta o metabolismo ósseo, deixando-o mais frágil, "poroso" e com risco a fraturas. Os principais fatores que causam a doença são idade, inge sexo (relação hormonal) como as mulheres na menopausa, uso crônico de medicamentos, estilo de vida (tabagismo, sedentarismo) e algumas doenças que podem estar re metabolismo do cálcio no organismo (doença de Chron e doenças paraneoplásicas).

De acordo com o fisiatra do CRI Norte, Midory Namihira, a prevenção pode ser feita com a adoção de uma série de medidas, como praticar exercícios físicos desde caminhada de musculação (sempre com orientação médica ou de profissional da área da saúde), manter a alimentação adequada, não fumar, evitar excesso de álcool e não abusar do consal. "O consumo de alguns alimentos e bebidas favorecem o desenvolvimento da osteoporose, como café, chás escuros e bebidas alcóolicas", conta.

Entretanto, existem alguns mitos acerca desta doença, que alguns profissionais do CRI Norte, gerido pela ACSC, irão desmistificar:

1. **"A osteoporose só acomete idosos"** – A osteoporose pode estar presente em algumas doenças que afetam o metabolismo do cálcio, independente de idade. "Apesar de ap incidência em crianças e adolescentes estas faixas etárias também podem apresentar osteoporose", reforça Gustavo Furuta, fisioterapeuta do CRI Norte.
2. **"Bebo muito leite, portanto não terei osteoporose"** – O cálcio, presente no leite, é um dos principais componentes da estrutura óssea, mas não é o único nutriente importante p: do osso. "Também não devemos nos esquecer de todos os demais fatores que influenciam a osteoporose como o fumo, álcool e a atividade física", acrescenta Renata Lurí Toma do CRI Norte.
3. **"A Osteoporose causa Dor"** – A osteoporose é uma doença lenta, progressiva e sem sintomas. "A melhor forma para diagnosticá-la é o exame de densitometria óssea", escl: Crescente, fisioterapeuta do CRI Norte.

2012.11.13

Saúde

Sem Comentários 213 Visualizações

Curtir 6

G+

Tweetar

Deixe um comentário :

Nome

Email

Enviar Comentário