

A importância da prevenção no tratamento da osteoporose

A osteoporose é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma doença sistêmica do esqueleto, caracterizada pela diminuição progressiva da densidade mineral óssea e deterioração da microarquitetura do osso, que levam a um aumento da fragilidade esquelética e do risco de fraturas.

O critério atual para seu diagnóstico é a perda de 25% de massa óssea quando comparada com adultos jovens, e seus principais tipos são: osteoporose pós-menopausa e senil, que são consideradas primárias, e a osteoporose secundária que é causada pelo uso de drogas medicamentosas e por outras doenças.

Aproximadamente 220 milhões de pessoas no mundo têm diagnóstico clínico confirmado de osteoporose. No Brasil, ela já atinge mais de 10 milhões de pessoas e as estimativas indicam que somente uma a cada três pessoas é diagnosticada.

Por se tratar de uma doença assintomática em sua fase inicial, a osteoporose, que significa "*osso poroso*", é difícil de ser diagnosticada, e muitas vezes a fratura é o seu primeiro indicador. Segundo projeções atuais, cerca de 2 em cada 5 mulheres e 1 em cada 8 homens, sofrerão uma fratura osteoporótica na sua vida, cujas consequências poderão levar à perda de independência, à incapacidade funcional, à hospitalização, à dependência de cuidados de longo prazo e até mesmo à morte.

O diagnóstico precoce é fundamental para evitar que a fratura ocorra e a realização de exames complementares que avaliam a densidade mineral óssea deverão ser solicitados pelos profissionais de saúde, principalmente nos indivíduos que apresentam os fatores de risco para o desenvolvimento da osteoporose que são: sexo feminino, raça branca ou asiática, histórico familiar, menopausa precoce, baixa ingestão de cálcio, pouca exposição ao sol, baixa estatura e peso, baixa massa óssea e muscular, idade avançada em ambos os sexos, determinados medicamentos, portadores de doenças associadas à perda de massa óssea, alcoolismo, tabagismo e sedentarismo.

De acordo com a National Osteoporosis Foundation, o tratamento para atenuar a progressão da doença inclui: modificações na dieta e na suplementação nutricional visando assegurar a ingestão e a absorção de cálcio e vitamina D, o uso de medicamentos e a reposição hormonal se necessários, a prática de exercícios físicos e o controle do ambiente para prevenção das quedas.

As ações preventivas são mais eficazes e menos dispendiosas que o tratamento para a doença e seu início deverá ocorrer ainda na infância, objetivando a formação de ossos fortes. A maior parte do tecido ósseo é formada até os 18 anos de idade aproximadamente, no entanto, uma formação mínima permanece até por volta dos 30 anos de idade, que é quando o osso atinge o seu pico máximo de desenvolvimento, com progressiva perda nos anos subsequentes.

O osso é um tecido dinâmico que se renova durante toda a vida por meio de um processo conhecido como remodelagem, que consiste na degradação e remoção de células ósseas velhas ou danificadas (pelos osteoclastos) por células ósseas recentemente formadas (pelos osteoblastos). Na osteoporose, ocorre um desequilíbrio neste processo, predominando a degradação sobre a formação, fazendo com que a massa óssea diminua gradativamente.

Os resultados de vários estudos atuais realçam a importância do exercício físico na formação e remodelação da massa óssea, atuando, dessa forma, tanto na prevenção quanto no tratamento da doença. Em resposta à magnitude das forças mecânicas que são aplicadas durante a prática do exercício, o osso se deforma, desencadeando uma série de eventos que estimulam alterações na sua estrutura

interna e adaptações para suportar uma nova pressão. As atividades que mais promovem adaptações ósseas são os exercícios dinâmicos (corrida, saltos, marcha acentuada, subir e descer degraus) e o treinamento realizado com pesos.

Além dos benefícios no tecido ósseo, a prática regular de exercícios e/ou atividades esportivas têm se mostrado um método eficiente e de baixo custo no combate à osteoporose, pois melhora o equilíbrio, a força, a mobilidade e a marcha, que em conjunto reduzem significativamente o risco de quedas e fraturas, que é a pior consequência da doença.

Os estudos atuais ressaltam a importância da musculação como estratégia, tanto na formação de massa óssea quanto na sua manutenção durante a meia idade, além de sua contribuição significativa na minimização das perdas de massa óssea nas idades mais avançadas.

Após avaliação clínica inicial, os profissionais envolvidos em sua terapêutica deverão elaborar a melhor estratégia no combate à doença, identificando precocemente seus riscos, além de analisar o estado de saúde atual do indivíduo e monitorar suas alterações ao longo da vida, participando dessa forma, da educação do paciente no que diz respeito à doença.

Daniel Simon

Figura 1. Osso normal

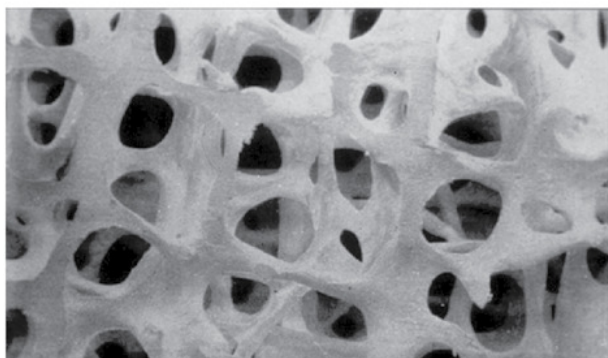


Figura 2. Osso com osteoporose

