

OSTEOPOROSE:

Você pode evitar isto.



Osso Saudável



Osteoporose

A incidência de *osteopenia* e *osteoporose* nos países desenvolvidos vem assustando as autoridades internacionais da Organização Mundial da Saúde (OMS).

- **28 milhões de pessoas nos EUA em 2000**
NATIONAL RESOURCE CENTER OF OSTEOPOROSIS – USA
- **44 milhões pessoas nos EUA em 2002** NATIONAL OSTEOPOROSIS FOUNDATION – USA
- **Previsão para 2020: 60 milhões de pessoas!**

A mulher é predisposta à osteoporose, pois a outros fatores soma-se a queda dos estrogênios na menopausa. Principais fatores que predispõem à osteoporose:

<i>Ingestão insuficiente de CÁLCIO</i>	<i>Ingestão insuficiente de MAGNÉSIO</i>
<i>SEDENTARISMO</i>	<i>Insuficiência de VIT. D</i>
<i>AUTOMEDICAÇÃO e ABUSO de corticoides, diuréticos, omeprazol.</i>	<i>Diminuição de estrogênios na menopausa; e testosterona na andropausa.</i>
<i>Contaminação por metais tóxicos como chumbo e alumínio.</i>	<i>Excesso de fósforo (ácido fosfórico) na alimentação (refrigerantes, enlatados).</i>
<i>Álcool</i>	<i>Fumo</i>

Muitos estudos em diversos países mostram déficit de cálcio na dieta, o que levará, em médio prazo, a uma situação conhecida como "*balanço negativo do cálcio*", ou seja, o consumo de cálcio pelo organismo é maior do que sua ingestão com a dieta. Essa é uma situação perigosa, porém incrivelmente comum na sociedade moderna. Acontece que, sendo o cálcio um elemento vital para o organismo (*os músculos necessitam do cálcio para a contração, o coração e as artérias*), a mínima diminuição desse elemento na circulação provoca uma verdadeira *revolução* para manter níveis satisfatórios.

O mecanismo de defesa acionado por um hormônio – *paratormônio ou PTH* – faz com que o cálcio dos ossos seja dissolvido e volte para a circulação, quando seus níveis plasmáticos apresentam alguma diminuição. Se isso permanece ocorrendo, após algum tempo o esqueleto apresentará graus variados de rarefação e, em última análise, osteoporose. Por isso níveis adequados de ingestão de cálcio são fundamentais para prevenir o aparecimento da doença.

A **ingestão recomendada de cálcio** era de **800mg/dia** em **1968** (FOOD & NUTRITION BOARD). Em 1997, considerando a gravidade da situação, a entidade publicou uma recomendação de **1.000mg/dia** para homens e mulheres entre **19 e 50 anos** e, para aqueles **acima de 50 anos**, a recomendação passou a ser de **1.200mg/dia**.

Infelizmente, a ingestão de cálcio vem caindo e os índices mínimos ficam cada vez mais distantes:

- **National Health Institute** (Bethesda, Maryland - USA 1994)
Média de 723mg/dia de cálcio por pessoa.
- **Nationwide Food Consumption** (1998)
Média de 743/dia de cálcio por pessoa.
- **Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP** (Barreto; Cyrillo & Cozzolino – 1994).
A cesta básica medida na grande São Paulo fornecia apenas 26% do cálcio da RDA e 53% do magnésio.

A prevenção é o recurso mais correto em se tratando de osteoporose - alimentação com boas fontes de cálcio é fundamental. Segundo a *Universidade de Ohio*, EUA, cerca de 74% do cálcio da alimentação vem do leite e seus derivados, cabendo aos verdes 6%; aos grãos 4% e aos legumes cerca de 4%. Pessoas intolerantes ao leite podem ficar mais vulneráveis à osteoporose, caso não façam a suplementação nutricional com cápsulas ou pós para dissolução.

Vejamos algumas medidas que podem ajudar a evitar a osteoporose:

- **Suplementação com cálcio:** pode ser indispensável – mulheres na menopausa, grávidas e idosos (acima de 70 anos). O período que antecede a menopausa (pré-menopausa) deve ser observado com atenção. As pesquisas mundiais mostram déficit na ingestão de cálcio, o efeito piora na menopausa. É importante ouvir o seu médico ou nutricionista sobre o assunto, para ajuste de doses adequadas. **A associação do cálcio com o MAGNÉSIO é fundamental para homeostase óssea.**
- **Alimentação:** se você é intolerante ao leite e derivados, consulte um nutricionista sobre alimentos que podem ajudar, como brócolis e outros verdes.
- **Exercício físico:** aumenta a *vitamina D* e as proteínas da matriz óssea. Caminhadas ao *ar livre* são indicadas sem restrição – corridas só para quem estiver apto sob ponto de vista cardio-respiratório (consulte o médico).
- **Cafeína:** aumenta a excreção do cálcio urinário, contribuindo para perda do elemento. Evite o abuso, até três xícaras de 50ml por dia são consideradas seguras.
- **Refrigerantes:** evite, contém excesso de fósforo.
- **Diuréticos, corticoides e antiácidos:** jamais use sem indicação médica - alguns provocam perda de cálcio.
- **AVENA confecciona, sob receita médica, as jujubas de cálcio e magnésio.** Deliciosas, são excelentes opções para a suplementação.

TEMPEROS EM ALTA:

A comida sem eles não tem graça. Agora, as pesquisas médicas mostram que além de tornarem a comida mais gostosa, a maioria dos temperos faz bem a saúde e evita doenças. Vejam alguns dos que estão sendo indicados:

- ❑ **Orégano:** está entre os de maior índice de progestagênicos (substâncias que formam progesterona no organismo). É indicado para mulheres que se aproximam da menopausa ou com déficit de progesterona. Possui bioflavonóides anti-inflamatórios.
- ❑ **Salsa:** uma pesquisa inglesa apontou as substâncias ativas da salsa como boas defesas anticâncer (apigenina). Na medicina chinesa a salsa é conhecida por suas propriedades diuréticas.
- ❑ **Cominho:** excelente para baixar os índices de colesterol e regularizar os lipídios sanguíneos. O FENOGREGO, mais conhecido para esta finalidade, produz pelo aquecimento algumas das substâncias encontradas no cominho. Também é diurético.
- ❑ **Açafrão:** há registros de sua atividade anti-reumática e para neuralgias, é um neuroprotetor.
- ❑ **Cebolinha:** contém *KAEMPFEROL*, um importante anticancerígeno e redutor da gordura abdominal.
- ❑ **Alho:** talvez o mais estudado dos temperos. Possui antioxidantes que previnem oxidação das gorduras sanguíneas, evitam aterosclerose e doenças vasculares que ocasionam o infarto do miocárdio. É anti-hipertensivo, preventivo do câncer e imunostimulante.
- ❑ **Cebola:** rica em QUERCETINA, um flavonoide que combate a osteoporose e atua como antialérgico.
- ❑ **Páprica:** excelente fonte de vitamina C.

SAÚDE EM FOCO:

1. LACTOBACILOS:

No 42º. Seminário Nestlé Nutrition, em 1998, diversos pesquisadores ressaltaram a importância da flora intestinal para a saúde.

No evento, os trabalhos apresentados mostraram evidências de que os probióticos mais importantes são os lactobacilos.

As espécies *bifidus* foram encontradas em abundância nas amostras analisadas. Ao contrário, a presença de *lactobacilos* nas amostras foi insuficiente ou mesmo inexistente.

O equilíbrio da flora intestinal, com a presença de *lactobacilos*, permite boa absorção de nutrientes. Muitas vezes nos preocupamos em manter alimentação de qualidade, mas não sabemos que estamos perdendo boa parte dos nutrientes. Isto pode ocorrer por disfunção da mucosa intestinal. Nesses casos comer bem não significa absorver bem.

ESPECIAL: a descoberta de um novo probiótico – LACTOBACILLUS REUTERI – traz novas opções no combate à obesidade e na recomposição da flora intestinal. Tome *L. reuteri* pela manhã, em jejum!

2. ÓLEO DE PEIXE:

Desde que se observou baixos índices de doença coronariana nos povos consumidores de dieta à base de peixe a medicina vem estudando o assunto.

Vários estudos ao longo dos últimos 30 anos mostraram que o tipo de gordura presente nos peixes – o ômega 3 – reduz a obstrução das artérias. Uma substância formada a partir dessa gordura, a PGE-3, é muito menos perigosa do que a PGE-2 formada a partir da gordura animal e da gordura saturada. Recentemente, uma revista médica muito respeitada no mundo inteiro – The Lancet – publicou artigo de *Frank Ties* onde ficou comprovado que o consumo de ômega 3 evita as placas nas artérias e estabiliza as já existentes. Vamos comer mais peixe!

AVENA dispõe das cápsulas com óleo de peixe PURIFICADO com alto teor de DHA. Consulte seu médico.

3. RESVERATROL CONTINUA EM ALTA:

Depois de cantada em prosa e verso, a substância presente no vinho tinto e responsável pela proteção cardiovascular, mostra outros benefícios à saúde.

O resveratrol demonstrou ser um potente anticancerígeno, além de atuar evitando doenças pulmonares (enfisema e bronquite). Além da uva, esse antioxidante é encontrado em outros vegetais: o pêssego, frutas vermelhas (*berries*). O volume de pesquisas com RESVERATROL é muito grande, abrangendo câncer, doenças cardiovasculares e pulmonares. Em todos os estudos ele mostrou grande potencial de prevenção, o que remete para ampliação da sua prescrição médica ou como suplemento nutricional.

4. CUIDADO COM BRONZEAMENTO ARTIFICIAL:

O Instituto Nacional do Câncer dos EUA mostra que bronzeamento artificial em câmaras de radiação aumenta o risco de câncer de pele.

A frequência deste tipo de serviço torna ainda maior o risco de desenvolver melanoma, um tipo de câncer de pele. Foram avaliadas mulheres norueguesas e suecas que se submeteram ao bronzeamento artificial mensalmente. Quando a exposição foi superior a uma vez ao mês o risco de câncer subiu em 55%. Cuidado!

